أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة

Strategies for Coping with Psychological Stress among Secondary School Students in Nazareth City

إعداد الطالب

صهيب دخـــان

إشراف الأستاذ الدكتور

مصطفـى عيـسى

قدمت هذه الرسالة استكمالا لمتطلب الحصول على درجة الماجستير في علم النفس التربوي

جامعة عمان العربية

كلية الدراسات التربوية والنفسية

للعام 2010/2009

ب

التفويـــض

أنا صهيب دخان أفوض جامعة عمان العربية للدراسات العليا بتزويـد نـسخ مـن رسالتي للمكتبات أو المؤسسات أو الهيئات أو الأشخاص عند طلبها.

الاسم: صهيب دخان

التوقيع:

التاريخ: ٢ - ٥ - ٢٠١٠

ج

قرار لجنة المناقشة

نوقشت رسالة الماجستير للطالب صهيب دخان بتاريخ 2010/4/25 وعنوانهـا: " أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة " وقـد أجيزت بتاريخ / / 2010.

أعضاء لجنة المناقشة:		التوقيع
الأستاذ الدكتور إبراهيم يعقوب	رئيساً	....
الأستاذ الدكتور نايفة القطامي	عضواً	....
الأستاذ الدكتور مصطفى عيسى	عضواً ومشرفاً	....

الإهـــداء

إلى روح........ والدي الطاهرة

إلى من ربتني صغيراً ورعتني كبيراً نبع الحنان.......... أمي الغالية

إلى خطيبتي الحبيبة .... أحبك لو تعرفين كم......

إلى من قاسموني طفولتي وشبابي حلوها ومرها جواهري النادرة........... إخواني وأخواتي

إلى المخلصين والمخلصات من أهلي وأصدقائي وزملائي وأبناء بلدي

إلى من نازعتني إليه في الخلد نفسي............. وطني الحبيب

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد المرسلين، وآله وصحبه أجمعين.

لا يسعني بعد أن انتهيت من إعداد هذه الرسالة إلا أن أتقدم بجزيل الشكر والعرفان بعد شكر الله تعالى إلى أستاذي الدكتور الفاضل مصطفى عيسى الذي شرفني بقبوله الإشـراف على هذه الرسالة والذي كان له الفضل الكبير بعد الله تعالى في تطويرها وإخراجها إلى حيز الوجود .

كما أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير والعرفان وعظيم الامتنان إلى الأساتذة الأفاضـل أعضاء لجنة المناقشة كل من الدكتورة نايفة القطامي والدكتور إبراهيم يعقوب علـى قبـولهم مناقشة هذه الرسالة وإثرائها بملاحظاتهم القيمة.

كما أتقدم بجزيل الشكر والتقدير لكل من ساهم بإخراج هذه الرسالة، وإلى أساتذتي في جامعة عمان العربية الذين كانوا خير مربين ساهموا في تكوين شخصيتي العلمية والتربوية.

الباحث

صهيب دخان

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

فهرس الملاحــق

أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة

إعداد الطالب

صهيب دخان

إشراف الأستاذ الدكتور

مصطفى عيسى

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة في ضوء متغيري الجنس والتحصيل، من خلال الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة تعزى إلى الجنس أو التحصيل؟

تكونت عينة الدراسة من (150) طالباً وطالبة من طلبة الصف العاشر الأساسي في مدارس الناصرة الثانوية. وتم استخدام مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، الذي قام بإعداده المطيري (2007) وتكون في صيغته النهائية بعد تعديل الباحث في ضوء أراء المحكمين (55) فقرة موزعة على ستة مجالات وهي: أسلوب طلب المساعدة من الآخرين، وأسلوب التجنب والهروب من الموقف، وأسلوب الاسترخاء، وأسلوب المعرفية وحل المشكلات، وأسلوب المواجهة، وأسلوب العادات السلوكية غير الملائمة.

أشارت نتائج الدراسة إلى مجئ أسلوب المواجهة بأعلى نسبة مئويــة بلغــت (0.694)، وجاءت في المرتبة الثانية الأساليب المعرفية وحل المشكلات بنسبة مئوية بلغــت (0.659)، وجاء في المرتبة الثالثة أسلوب طلب المساعدة من الآخرين وأسلوب التجنب والهروب مـــن المواقف بنسبة مئوية بلغت (0.570) لكلا الأسلوبين، بينما جاء أسلوب الاسترخاء في المرتبة الأخيرة بنسبة مئوية بلغت (0.524).

وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى أثر الجنس على جميـــع أساليب التعامل مع الضغوط النفسية. كما أظهرت النتائج عـــدم وجـــود فـــروق ذات دلالـــة إحصائية تعزى إلى أثر التحصيل الدراسي في جميع الأساليب التي يستخدمها الطلبة للتعامـــل مع الضغوط النفسية، باستثناء مجال الأساليب المعرفية وحل المشكلات، الذي وجـــدت فيـــه فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي التحصيل المرتفع من جهة وبين ذوي التحصيل المتـــدني والمتوسط من جهة أخرى وكانت الفروق لصالح ذوي التحـــصيل المرتفـــع فـــي الأســـاليب المعرفية وحل المشكلات. أما مجال أسلوب العادات السيئة غير الملائمة، فقد وجدت فـــروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي التحصيل المتدني وبين ذوي التحصيل المرتفع وكانت الفـــروق لصالح ذوي التحصيل المتدني في أسلوب العادات السيئة غير الملائمة.

وبناء على النتائج أوصى الباحث بضرورة اهتمام المرشد التربوي بالبرامج الإرشادية التي تقوم على الأساليب المعرفية وحل المشكلات في التخلص من الضغوط النفسية لدى جميع الطلبة ذوي التحصيل المرتفع والمتدني. وإجراء المزيد من الدراسات النفسية في أثر بعـــض المتغيرات على أساليب تعامل المراهقين مع الضغوط النفسية مثـــل المـــستوى الاقتـــصادي والاجتماعي للأسرة ومستوى الذكاء العام والانفعالي وغيرها. واهتمـــام المرشـــد التربـــوي

بالطلاب ذوي التحصيل المتدني في برامجهم الإرشادية، وإرشادهم إلى أساليب أفضل في التعامل مع الضغوط النفسية مثل المواجهة وحل المشكلات وطلب المساعدة من الآخرين.

الكلمات المفتاحية: (الضغوط النفسية، أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، المرحلة الثانوية، مدينة الناصرة).

Strategies for Coping with Psychological Stress among Secondary School Students in Nazareth City

Prepared by

Suhaib Dukhan

Supervisor

Professor. Mustafa Issa

Abstract

The objective of the present study was to investigate the coping strategies for psychological stress among secondary school students in Nazareth city in light of their gender and achievement. The study addressed the following questions:

1- What are the coping strategies for psychological stress among secondary school students in Nazareth city?

2- Are there any significant differences in the coping strategies for psychological stress among secondary school students in Nazareth city due to gender or achievement?

The sample of the study consisted of 150 10th graders enrolled in Nazareth secondary schools. To collect data, the researcher used stress coping strategies scale (Al Mutairi, 2007) consisting of the final format of 55 items distributed into the following domains: asking for help from others, avoidance, relaxation, cognition and problem solving, confrontation, and inappropriate behaviors.

The results indicated that confrontation ranked first (M= 0.694), then cognitive strategies and problem solving (M= 0.659), asking for help from others and avoidance (M= 0.570), and relaxation (M= 0. 524). No significant differences were found in the coping strategies for stressors due to gender. No significant differences were found in

the coping strategies for stressors due to achievement, except for cognitive strategies and problem solving where differences were found between low and average achievers on one hand and high achievers on the other hand, in favor of high achievers. Significant differences were found between low achievers and high achievers in coping with inappropriate behaviors, in favor of low achievers.

Based on the findings, the researcher recommended that more attention be given to cognitive and problem solving coping strategies based counseling programs to help students cope with different stressors. Further studies addressing other variables concerning students coping strategies is needed.

Key Words:(Stressors, Stressors coping strategies, Secondary school. Nazareth city).

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

المقدمـــة:

أصبح موضوع الضغوط النفسية لدى الطلبة من الموضوعات التي أثارت العاملين في مجال التربية نتيجة للآثار السلبية لهذه الضغوط والتي تنعكس على مستوى أدائهم وعدم شعورهم بالرضا عن الدراسة وعملية التعلم، إذ يعاني الأطفال والمراهقون قدرا كبيرا من الضغوط عبر المراحل الدراسية المختلفة سواء أكانت منها الضغوط الأكاديمية أم الضغوط الأسرية أم الضغوط الاجتماعية وغيرها.

ولا يوجد اتفاق عام على مفهوم الضغوط النفسية وتعريفها، لأنه يستدل على وجودها من خلال الاستجابات السلوكية (Calderson & Greenberg, 1999)، إذ يمثل القاسم المشترك في مفهوم الباحثين للضغط النفسي بالجهد النفسي الذي يقع على كاهل الفرد وما يتبعه من استجابات لمحاولة التوافق أو التكيف مع التغيير الذي يواجهه (عبيد، 2008). حيث إن المطالب المفروضة على الفرد تسبب حالة مؤقتة من عدم التوازن، وهذه المطالب ليست فقط نتيجة لعوامل خارجية من البيئة، وإنما هي نتيجة للتفاعل بين العوامل الخارجية والداخلية، مما يؤثر على الفرد في النواحي النفسية والصحية وتعيق أداءه لمهامه اليومية (غرايبة، 2002).

ويعود اهتمام العلماء والباحثين بالضغوط النفسية والبحث عن أفضل الأساليب للتعامل معها وإنهائها أو التخفيف منها لما ينتج عنها من آثار متعددة (Hellrigel, Slocum & woodman, 2001) ويشير كل من حسين وحسين (2006) وشيخاني (2003) إلى أن هناك

آثاراً عديدة للضغط النفسي على الفرد منها الآثار الفسيولوجية التي تؤثر على صحة الجسم مثل اضطرابات الجهاز الهضمي والإسهال وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والصداع النصفي. ومنها الآثار النفسية مثل عدم وضوح مفهوم الذات لديه، وضعف في الذاكرة، وانخفاض الميل إلى العمل، والحساسية والأرق وكثر القابلية للمــرض النفسي والعقلي والجسم، ومنها الآثار الاجتماعية مثل التوتر أو إنهاء العلاقات الاجتماعية والعزلة والانسحاب وانعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات اليومية المعتادة.

فالضغوط التي يواجهها الطلاب في حياتهم اليومية والدراسية تؤثر سلبا على جميع جوانب الشخصية وعلى التوافق الانفعالي والاجتماعي، وذلك ينعكس على التحصيل الأكاديمي والعلاقات بينهم وبين أقرانهم ومدرسيهم، وبالتالي التأثير سلبا على العملية التعليمية وهذا ما أشارت إليه نتائج العديد من الدراسات من أمثال دراسة العلمي (2003) ودراسة الزعبي (2005) ودراسة كيم (kim, 2005) حيث أشارت نتائج تلك الدراسات إلى العديد من الآثار السلبية للضغوط النفسية.

وكما أن العلماء والباحثين اهتموا بالضغوط النفسية ومصادرها وآثارها، والحد منها وتعديلها لتؤدي دورها في التخفيف من مضاعفاتها من أمثال دراسة الزعبي (2005) ودراسة أوتروا واكسي وديلماك وأهمت (Otrar, Eski, Dilmac, & Ahmet, 2002) حيث هدفتا إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية، ودراسة عبدالرزاق (2008) التي حاولت التعرف على الضغوط النفسية والأعراض الجسمية.

وقد تنوعت أساليب الطلاب للتعامل مع الضغوط النفسية واختلفت باختلاف بيئاتهم ومرجعياتهم وأساليب التربية التي تلقوها، لذا فإن نجاح الطالب في التعامل مع الضغوط النفسية ومواجهتها يأتي من مصادر مختلفة وهي الخبرة الشخصية السابقة في التعامل مع

مواقف وأحداث مشابهة، والتعلم بالملاحظة، كما يتوقف ذلك على استعداداتهم لمواجهة الضغوط وعلى ما يمتلكونه من مصادر ذاتية يستند إليها في مواجهة الضغوط، ويتمثل ذلك في مهارات حل المشكلة والتعامل مع الآخرين (حسين وحسين، 2006).

ونظرا لأن المجتمع الفلسطيني وما تعرض له من هزات ومصائب، وما عانى من ظروف صعبة في ظل الاحتلال الإسرائيلي، فمن الطبيعي أن يواجه الطالب ضغوطاً نفسية خاصة بالمراهقين الذين يتطلعون لتلبية حاجاتهم، لذا فإنه من المهم معرفة أساليب التعامل مع تلك الضغوط النفسية ودراستها وتقويمها، للوصول إلى الأساليب الفضلى في التعامل مع الضغوط النفسية.

مشكلة الدراسة:

إن الغرض من هذه الدراسة هو الكشف عن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لـــدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة في ضوء متغيري الجنس والتحصيل.

عناصر الدراسة:

ستحاول هذه الدراسة الإجابة عن الأسئلة الآتية:

3. ما أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التعامل مع الضغوط النفـــسية لـــدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة تعزى إلى الجنس أو التحصيل؟

أهمية الدراسة:

تحاول الدراسة الحالية الكشف عن الضغوط النفسية تقييم أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لطلبة المرحلة الثانوية، والواضح بان نتائج الدراسة الحالية قد تكون مفيدة لجميع أطراف العملية التعليمية في مديريات التربية والتعليم، من خلال ما تقدمه من معرفة وقواعد بيانات حول الوصف الذاتي لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية من قبل الطلبة في المدرسة للتعامل مع الضغط النفسي.

وقد تستمد الدراسة أهميتها النظرية من موضوع الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، حيث يعد من أهم المواضيع التي لها علاقة بعلم النفس والإرشاد النفسي للطلبة، كما يعد من العوامل الهامة التي تؤثر تأثيرا كبيرا في حياة الأفراد وحياة الطلبة بشكل خاص، وتتمثل أهمية معرفة ودراسة الوصف الذاتي لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية في الوصول إلى الحل الأمثل في علاج الضغوط النفسية للطلبة ليمارسوا حياتهم اليومية المعتادة بعيدا عن الاضطرابات النفسية مما يؤثر بشكل كبير على القدرة الإنجازية للأعمال.

أما الأهمية التطبيقية فتتضح في تزويد المعلمين والمرشدين بمعلومات عن الضغوط النفسية لدى المراهقين وأساليب التعامل معها لمساعدتهم في إرشاد هؤلاء الطلبة وتبني الأسلوب الفاعل مما قد يبنى عليه برامج إرشادية لاختيار الأساليب الفضلى والتحقق منها، لمساعدة الأبناء في تعديل وتجاوز السلوكات المضطربة، كذلك تساعد الآباء في معرفة الأساليب المتبعة في التنشئة الأسرية مما قد يساعد هم في الكشف عن الجوانب السوية واللاسوية في التنشئة ومن ثم تعديل هذه الأساليب بما يضمن تكوين شخصية متوافقة ،فهي تقدم تغذية راجعة عن أنواع أساليب التنشئة الشائعة.

كما قد يستفيد من هذه الدراسة الباحثون والعاملون في الإرشاد النفسي من خلال تقديمها مقياساً لتقييم أساليب التعامل مع الضغوط النفسية يمكن استخدامه من قبل مراكز الإرشاد في المؤسسات التعليمية بهدف جمع معلومات حول مهارات الطلبة النفسية للتعامل مع المواقف البيئية المختلفة، مما قد يقدم بيانات للعاملين في الإرشاد النفسي من مرشدين وأخصائيين نفسيين حول فئات الطلبة الأكثر حاجة إلى الخدمات الإرشادية والنفسية.

حدود الدراسة:

يتحدد تعميم نتائج الدراسة في ضوء ما يأتي:

- ستتحدد هذه الدراسة بالعينة التي أجريت على طلبة الصف العاشر من المرحلة الثانوية المنتظمين في الدراسة بالفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2010/2009م في مدينة الناصرة.
- كما ستتحدد هذه الدراسة بالأدوات المستخدمة في هذه الدراسة والمتغيرات التي تشتمل عليها.

التعريفات الإجرائية:

الضغط النفسي: وهو أي خبرة يختبرها الفرد نتيجة تفاعله مع البيئة المحيطة، والتي يدرك من خلالها وجود فجوة بين ما يتطلبه الموقف من قدرات توافقية من جهة وما يملكه من قدرات توافقية يمكن أن يتم استخدامها في ذلك الموقف من جهة أخرى (Gilbert & Morawski, 2005)، ويقصد به في الدراسة الحالية ما يمر به الطالب من موقف أو مشكلة أو ظرف سواء أكان داخليا كالملل والاكتئاب والتدني تقدير الذات أم خارجيا

كظروف الأهل أو علاقات الصداقة أو الإهانة أو الضرب والتي تسبب لدى الطالب التوتر والقلق وعدم الراحة النفسية.

أساليب التعامل مع الضغوط النفسية: تشير أساليب التعامل مع الضغط النفسي إلى كـل مـا نفكر به أو نقوم به من خلال التعرض لمواقف الضغط النفسي بهدف حـل المـشكلة والتقليل من آثارها النفسية والجسدية (Endler, 1999)، ولأغراض الدراسة الحالية تعرف أساليب التعامل مع الضغط النفسي إجرائياً بأنها درجة الطالب علـى مقيـاس أساليب التعامل مع الضغط النفسي المطور لأغراض الدراسة الحالية.

طلبة المرحلة الثانوية: هم طلبة الصف العاشر والحادي عشر والثاني عشر المنتظمون في الدراسة في مدارس مدينة الناصرة للعام الدراسي 2010/2009م.

الفصل الثاني

الأدب النظري والدراسات السابقة

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية في مدينة الناصرة. وفي ضوء مشكلة الدراسة سيتم تناول الإطار النظري المتعلق بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، ثم عرض الدراسات السابقة ذات الصلة بمشكلة الدراسة، وتحديد مكان دراسة الباحث بين هذه الدراسات.

أولاً: الإطار النظري المتعلق بالضغوط النفسية

يشكل موضوع الضغط النفسي ظاهرة مهمة من ظواهر الحياة الإنسانية، وجانبا مهما من جوانب علم النفس، هذه الظاهرة من طبيعة الوجود الإنساني، وتحدث لأي فرد في المجتمع فتعيق ممارساته الحياتية واليومية (Schafer, 1992)، فضلا عن أن الضغط النفسي كما يشير ماغايا وآزنر وسيريشيبر(Magaya, Asner, & Schreiber ,2005) أن له علاقة كبيرة بكثير من الأمراض النفسية مثل القلق والاكتئاب والأمراض الجسدية مثل القرحات وارتفاع ضغط الدم والقلب وغيرها.

لذا يرغب كل فرد في التخلص من الضغط النفسي أو التخفيف منه، وهناك العديد من الأساليب التي استحوذت على اهتمام الباحثين للوصول إلى الطرائق والأساليب الأكثر نجاحا في التعامل مع الضغوط النفسية.

وتعد محاولة تعريف الضغط النفسي من المحاولات التي تعترضها كثير من الصعوبات لهذا لم يتفق العلماء على تعريف بعينه وقد تناول الباحثون مفهوم الضغط النفسي من خلال

عدة منظورات تتمثل بثلاثة منظورات منهم من رأى أنه مثير ومنهم من رأى انـه اسـتجابة وآخرون عرفوه من خلال تطور العلاقة بن المثير والاستجابة وهي كما يأتي:

أولاً: تعريف الضغط النفسي على أنه مثير:

وأصحاب هذه النظرة رأوا الضغط النفسي من خلال المسببات وأثرها على الفرد، فهو عبارة عن مثير مثل تعريف سارفينو (Sarafino, 1990) بأنه منبه بيئي، وقد يكون حـدثا واحداً أو مجموعة من الظروف يدركها الفرد على أنهـا مهـددة أو مؤذيـة وتـدعى هـذه بالضواغط.

ويعرف الإمام والخواجات (2005) وفق هذا المنظور الضغط النفـسي بأنـه الجهـد والتعب النفسي والجسدي لأحداث الحياة وينتج عنها تأثيرات سلبية تؤدي إلى نقص في قـدرة الفرد على مواجهة التحديات والصعوبات التي تعترضة، كما تتضمن شعور الفرد بالإحبـاط والغضب وتهديدا لإحساسه بالأمن الشخصي وشعوره بالتوتر فيما يتعلق بمواجهتها.

كما أشار باركهوزن وروثمان (Barkhuizen & Rothman, 2008) إلـى المثيـر البيئي في تعريفه للضغط النفسي، فأشار إلى أن فهم طبيعة وآثار الضغوط النفسية من خـلال تفسيرات الشخص المعرفية لمصادر الضغط البيئية وقدرته على التعامل مع تلك المثيرات.

ثانياً: تعريف الضغط النفسي على أنه استجابة:

وفي هذا المنظور يعرف الضغط النفسي على أنه ردة فعل نفسية وفسيولوجية لعمليـة التكيف مع الظروف الخارجية والداخلية مما يؤدي إلى الاختلال الوظيفي الـذي تنـتج عنـه استجابات جسمية غير صحية، فيرى أتواتر (Atwater) أن الضغط النفـسي نمـوذج مـن

الاستجابات غير المحددة التي يقوم بها الفرد تجاه المثيرات التـي تفقـده توازنـه (ناصـر، 1995).

ويعرفه شيخاني (2003) بناء على منظور الاستجابة بأنه الاستجابة التلقائية في الجسم التي يعدها هرمون الأدرنالين وسائر هرمونات الضغط في الجسم، والتي تثير تـشكيلة مـن التغييرات الفسيولوجية مثل ازدياد سرعة نبضات القلب وضغط الدم والتنفس وتور العضلات واتساع بؤبؤ العين، فعندما تشعر بالقلق والاكتئاب والتوتر والخوف والابتهاج، إنمـا تكـون تعاني من الضغط.

كما يرى الحسناوي (2006) أن الضغوط هي درجـة اسـتجابة الفـرد للأحـداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعـض الآثـار الفسيولوجية، مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخـر تبعـا لتكـوين شخـصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين وهي فروق فردية بين الأفراد.

وعند النظر إلى الضغط النفسي باعتباره استجابة داخلية (Internal Response) يمكن اعتباره حالة من الاضطراب وفقدان التوازن الحيوي الداخلي للفرد من خلال اخـتلال نظـام التوازن الحيوي والفسيولوجي الداخلي للجسم، وهذا ما يعطي دوراً للنظام العصبي السمباثاوي (الجهاز العصبي اللاارادي) في إظهار حالة الضغط النفسي للفرد، وضمن هذا المجال تظهر إسهامات كانون (Kannon) والتي أشارت إلى الضغط النفسي باعتباره حالة داخلية من خلال استخدام طريقة المواجهة و الهرب (Fight & Flight) وضمن هذه النظرة نجد أن مفهـوم كانون (Kannon) في المواجهة و الهرب والتجنب لمصدر الضغط النفـسي اقتـصر علـى مراقبة وتفسير وإدراك التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على الفرد نتيجة تعرضـه لمواقـف

مثيرة أو مواقف يصعب مواجهتها وما يرافقها من مظـــاهر واخـــتلالات جـــسدية (Frank, 2001).

ثالثاً: تعريف الضغط النفسي على أنه التفاعل بين المثير والاستجابة:

وفي هذا المنظور ينظر إلى الضغط النفسي على أنه حالة تفاعلية بين المثير والاستجابة، فقد ذكر عبد الخالق، ساهر والعملة (1998) إن مفهوم الضغط النفسي عملية تفرض فيها الأحداث البيئية أو الظروف عبئاً ثقيلاً على الفرد خلال عملية المواجهة بما تشتمله من تهديد أو احتمالية إلحاق الأذى، مما يتعين على الفرد البحث عن الطرائق المناسبة للتعامل مع تلك المطالب المفروضة.

ويعرف كل من جلبيرت وماروسكي (Gilbert & Morawski, 2005) الضغط النفسي باعتباره أي خبرة يختبرها الفرد نتيجة تفاعله مع البيئة المحيطة، والتي يدرك من خلالها وجود فجوة بين ما يتطلبه الموقف من قدرات توافقية من جهة وما يملكه من قدرات توافقية يمكن أن يتم استخدامها في ذلك الموقف من جهة أخرى.

وتعد إسهامات سيلاي (Selay) الأبرز في توضيح مفهوم الضغط النفسي من وجهة النظر الفسيولوجية، حيث استخدم سيلاي (Selay) ملاحظاته للأعراض المرضية لدى الأفراد المراجعين للعيادات الصحية لإيجاد ارتباطات بين مستويات المعاناة النفسية ومستويات الضغوط النفسية للأفراد والشكاوى الجسدية والأمراض الإكلينيكية التي يعانون منها، وتتلخص نظرية سيلاي بالضغط النفسي بثلاث خطوات هامة، والتي عرفت بمتلازمة التكيف العام (General Adaptation Syndrome- GAS)

وعلى الرغم من الإسهامات الهامة التي قدمها (سيلاي) لتوضيح مراحل التعامل مع الضغوط النفسية، إلا أن وجهة نظره إلى العوامل والمتغيرات المختلفة لنظريته المسماه

بمتلازمة التكيف العام (GAS) كانت عرضة للعديد من الانتقادات وذلك لتوجيه اهتمامه للعوامل والعمليات البيولوجية والفسيولوجية كاستجابات محتملة للضغط النفسي، مما أدى إلى التجاهل لدور العوامل والمتغيرات المعرفية والنفسية، وعلاقتها في إظهار مستويات الضغوط النفسية، والتي قد تحدث فروقاً فردية في الاستجابة للضغط بين الأفراد اعتماداً على الاختلافات في العوامل المعرفية، وعوامل الإدراك بين الأفراد، إن الانتقادات لوجهة نظر (سيلاي) قادت إلى استمرار العديد من الجهود في البحث والدراسة لأثر العوامل والمتغيرات الوسيطية التي تتوسط بين الأفراد واستجاباتهم للضغط النفسي.

فيرى ماغايا وآزنر وشيربر(Magaya, Asner, & Schreiber, 2005) ارتباط الضغط النفسي بالمشكلات النفسية ومشكلات سوء التوافق والتكيف النفسي مثل الإدمان والاكتئاب والانتحار وعدم الرضا الذاتي، وبعض المشكلات والشكاوى الجسدية والأمراض المزمنة مثل الأمراض القلبية (Cardiovascular Disease) بالإضافة إلى أمراض ضعف مستويات عمل جهاز المناعة في الجسم.

هكذا يرى الباحث أن الضغط النفسي هو حالات انفعالية مزعجة يمر بها الفرد نتيجة مجموعة من المؤثرات الخارجية أو الداخلية والتي لها تأثيرها السلبي على الفرد سواء من الناحية النفسية أو الفسيولوجية، والتي تعيق الفرد عن أداء واجباته اليومية على الوجه الصحيح. وفي هذه الحالة يحتاج الفرد إلى أسلوب سليم للتعامل مع تلك الضغوط لعلاجها أو التخفيف منها.

اهتمام العلماء بالضغط النفسي:

اهتم كثير من العلماء بالضغط النفسي وتفسيره واقتراح أساليب علاجه أو التخفيف منه، ومن أبرز هؤلاء العلماء برنارد (Bernard) حيث تحدث عن الطرق التي تجعل حياة الكائنات الحية أسهل وأبسط بعيدا عن الضغط النفسي (Lovallo, 1997).

وفي عام 1929 جاء والتر كانون (Walter Cannon) وأفاد من أفكار برنارد، ويعتقد بأن كانون (Cannon) هو أول من استخدم مفهوم الضغط النفسي على أساس أنه ناتج عن الخبرات الإنسانية حيث قدم مفهوم التوازن (Homeostasis) والذي يقصد به استخدام الكائن الحي لمصادره من أجل الوصول إلى التوازن والذي يحقق له البقاء، وأن الضغط يحدث نتيجة خلل في هذا التوازن حيث إنه عند إدراك العضوية تهديدا خارجيا من البيئة، فإن الجسم يظهر مجموعة من التغيرات الفسيولوجية الداخلية مثل زيادة كل من التنفس وضربات القلب وارتفاع ضغط الدم، الأمر الذي يؤدي بالفرد إلى الاستجابة لهذا التهديد إما بالصمود والمواجهة أو بالهرب (Lovallo, 1997; Schafer, 1992).

وفي عام 1951 قدّم أدولف ماير (Mayer) إنجازاً يتعلق باستخدام خريطة الحياة كوسيلة في التشخيص الطبي؛ مؤكداً دور أحداث الحياة المثيرة للمشقة في نشأة الاضطرابات النفسية (فايد، 1998).

وفي عام 1956 قدم هانز سيلي (Selye) إنجازاته النظرية المشهورة حول التكيف الفسيولوجي للضغط (Stress)، وإذا عد كانون (Cannon) أول من استخدم مفهوم الضغط النفسي، فيعد سيلاي (Selye) الأب الحقيقي لنظري الضغط النفسي. حيث انتهى من خلال دراساته إلى أن الفرد عندما يتعرض لمصدر مثير للضغط يمر بثلاث مراحل وهي كما يأتي (Sturt ,2001 ; المشعان، 2004):

1. **مرحلة الإنذار:** تبدأ هذه المرحلة حينما يواجه الفرد ضغوطاً بفعل مثير خارجي وفيها يتم تحريك وسائل الدفاع الجسمية بغرض دفاعه عن نفسه، حيث تنشط أجهزة الجسم لزيادة قوتها ومناعتها، في هذه المرحلة يفرز الجسم الأدرينالين، حيث تزداد دقات القلب ويرتفع مستوى ضغط الدم، ويصبح التعرق أسرع ويحول الدم من الأعضاء الداخلية باتجاه العضلات الخارجية. ومن المهم ملاحظة بأن الجسد لا يمكن له الاستمرار طويلا في هذه الحالة المتحفزة، مما يدعو إلى الانتقال إلى المرحلة الثانية من مراحل متلازمة التكيف العام.

2. **مرحلة المقاومة:** وفيها يتأقلم الفرد مع الضغوط، مع ملاحظة أن مدة هذه المرحلة تعتمد على درجة شدة الضغط وقدرة الفرد على التكيف، ولكن استمرار الضغوط في هذه المرحلة تؤدي إلى إحداث تغييرات انفعالية وفسيولوجية، مما يضعف قدرة الفرد على مقاومة الضغوط خاصة إذا استمرت هذه الضغوط في تأثيراتها.

3. **مرحلة الإنهاك:** وهي دخول الفرد في مرحلة الإعياء بسبب استمرار الضغوط وعدم قدرته على المقاومة، الأمر الذي يؤدي إلى اختلالات فسيولوجية واضطرابات نفسية.

وبهذا يرى الباحث أن العلماء اهتموا بالضغوط النفسية في مرحلة مبكرة لما لها من تأثير سلبي على حياة الأفراد والتنمية الاجتماعية، وقد كان اهتمام العلماء بتفسير الضغوط النفسية من جانبين، الجانب العضوي والتغيرات الفسيولوجية على الفرد نتيجة للضغط النفسي، والجانب النفسي والمشكلات النفسية التي تسببها الضغوط النفسية مثل القلق والاكتئاب وغيرها.

مصادر الضغط النفسي:

أشار كومبـــاس وريدونـــد (Compas & Redund, 2005) إلـــى أن مـــصادر الضغوط النفسية للمراهق قد تعددت، فمنها ما يتعلق بالوالدين نتيجة الصراعات والاخـــتلاف حول المواقف والأحداث اليومية، ومنها ما ينشأ نتيجة الصعوبات التي يواجهها المراهق فـــي المدرسة، التي تتعلق بالمعلمين والمنهاج والغرف الصفية ونمط المدرسة. من الواضح وجود العديد من الأحداث والمصادر التي تعتبر أسباباً ومصادر أساسية للضغوط النفسية والتي قـــد يكون من أهمها:

1. **المصادر الخارجية للضغط:** تسهم البيئة بما تشتملها من أحداث ومواقـــف فـــي تعـــرض الأفراد للضغوط النفسية، فإذا ما واجه الفرد المشكلات والصعوبات بشكل مستمر في ظل وجود ضعف في مهاراته التوافقية، فإنه يصبح عرضه لمواجهة مستويات مرتفعـــة مـــن الضغط النفسي، ومن أهم هذه الأحداث :أحداث الحياة المختلفـــة، المـــشاحنات اليوميـــة، أحداث الحياة الصغيرة وغيرها من الأحداث (Nolan & Tyler, 1995).
2. **مصادر داخلية للضغط:** نابعة من افتراضات الذات أي إنها غير واقعية (خيالية) ويظهـــر هذا الضغط نتيجة الأفكار غير العقلانية عن أنفسهم و الآخرين والجمل الذاتية الانهزامية (ياسين، 2001؛ رمضان، 2004)، وعلى جميع المستويات يمكن النظر إلـــى الـــضغط النفسي على كونه مفهوماً يتداخل مع إدراكات الفرد للمواقف المختلفة، فإذا ما أدرك الفرد موقفا ما بأنه صعب ويتجاوز قدراته التوافقية، فإننا نقول بأنه يواجه موقفاً ينطوي علـــى الضغط النفسي (الشريف، 2003).

الآثار المترتبة على الضغط النفسي:

تشير الدراسات النفسية والطبية المختلفة إلى أن للضغوط النفسية آثارا متعددة أشار إليها الكثير من الباحثين منهم موسوي (1998) والحربي (2002) وكوكس وفيرجسون (Cox & Ferguson, 1991) ويمكن حصرها فيما يأتي:

1. **الآثار الفسيولوجية:** وتسمى اضطرابات الجهاز الهضمي والإسهال وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والرئة والصداع النصفي.
2. **الآثار النفسية:** وتشمل اضطرابات إدراك الفرد، وعدم وضوح مفهوم الذات لديه، وضعف في الذاكرة، وانخفاض الميل إلى العمل، والحساسية والأرق والشعور بالقلق، والعدوانية، واللامبالاة، والملل، والاكتئاب، والإحباط، وعدم تقدير الذات، والشعور بالوحدة.
3. **الآثار الاجتماعية:** وتشمل توتر أو إنهاء العلاقات الاجتماعية والعزلة والانسحاب وانعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات اليومية المعتادة. ويمكن للضغوط النفسية الشديدة أن تؤدي إلى اضطرابات في النمو وعدم الثقة بالنفس وكثرة الشكوى من المرضى.
4. **تنظيمية:** مثل الغياب عن العمل، وانخفاض الإنتاجية، والعزلة، وعدم الرضا الوظيفي، وانخفاض التزام الموظف وولائه.

أساليب التعامل مع الضغوط النفسية:

تعددت الجهود التي حاولت التعرف على أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، وقد كان لكل من لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman) الإسهام الأكبر في توضيح مفهوم

أساليب التعامل مع الضغط النفسي، وقد أشارا إلى أن مفهوم التعامل مع الضغط النفسي يشير إلى مجموعة من الجهود المعرفية والسلوكية الهادفة إلى إدارة الحاجات الداخلية والخارجية، وخاصة تلك الحاجات التي يدركها الفرد بأنها مهددة أو شديدة الضرر (عبدالمعطي، 1992).

ويشير اندلر (Endler, 1999) إلى أن أساليب التعامل مع الضغط النفسي تشتمل على كل ما نفكر به أو نقوم به خلال التعرض لمواقف الضغط النفسي بهدف حل المشكلة والتقليل من آثارها النفسية والجسدية، وهناك من يشير إلى أن عملية مواجهة الضغط النفسي الهادفة إلى التقليل من آثاره، عملية قد تنطوي على جانبين: جانب سلبي وآخر إيجابي، فقد تكون عملية المواجهة والتعامل إيجابية، مما ينعكس على التعامل الإيجابي مع الضغط والتخلص من آثاره وقد تنطوي عملية المواجهة على استخدام وتوظيف العديد من الأساليب السلبية، مما ينعكس على تفاقم المشكلة وعدم حلها الأمر الذي يقود إلى ازدياد مستويات الضغط النفسي.

وطرق الاستجابة متنوعة ومتعددة، وتختلف الأساليب والطرق التي يلجأ إليها الأفراد للتكيف مع هذه الضغوط والتعامل معها، باختلاف مصدر الضغط النفسي، وطبيعة الفرد، وسماته الشخصية، فهناك أفراد يميلون إلى الانسحاب والانطواء والعزلة، في حين أن البعض الآخر يميل إلى الثورة والتمرد لتفريغ ما يعاني منه من ضغوط، وقد أظهرت العديد من الدراسات أن الميل إلى التمرد والثورة يبدو واضحا في فترة المراهقة، وذلك لما تمتاز به هذه الفترة من انفعالات حادة وظهور نزعات الاستقلال والتمرد على مصدر السلطة، سواء أكانت سلطة المدرسة أم الأسرة أم المجتمع بشكل عام، لذلك فإن الكثير من المراهقين يميلون إلى إعلان سخطهم على ما يتعرضون له من أوامر ومطالب، فيميلون إلى ممارسة سلوكات تعبر عن الثورة والتمرد والعدوانية (المطارنة، 2000).

وأشار عدد من الباحثين من أمثال الشريف (2003) وضمرة، عشا وأبوعميرة (2006) وحسين وحسين (2006) وعبيد (2008) إلى عدة أساليب للتعامل مع الضغط النفسي منها ما يأتي:

1. **أسلوب البحث عن المعلومات:** حيث يحاول الفرد التعامل مع الموقف الضاغط من خلال جمع المعلومات والبيانات الخاصة به قبل القيام برد فعل معين.
2. **البحث عن الدعم الاجتماعي:** يعد أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي من أكثر أساليب التعامل مع الضغط النفسي استخداما من قبل العديد من الأفراد، وتؤكد دراسات الدعم الاجتماعي على دوره الهام في دعم التكيف النفسي للفرد خلال تعرضه للضغط النفسي، مما ينعكس إيجابا على التقليل من الآثار السلبية له، بل أن تدني مستويات الدعم الاجتماعي للفرد يمكن أن تكون مشكلة مستقلة يعاني منها الفرد، الأمر الذي قد يتم اعتباره مصدراً من مصادر الضغط النفسي.
3. **مهارات وأساليب التعامل المرتكزة على المشكلة:** وتشير مهارات واستراتيجيات التعامل المرتكزة على المشكلة إلى تلك الطرق والأساليب التي يبذلها الفرد لمحاولة التعامل الفعال مع مواقف الضغط النفسي، وتشتمل على الأساليب المعرفية القائمة على المحاولات المستمرة لتغيير وجهة النظر المعرفية والإدراكية نحو الأحداث الضاغطة، اعتمادا على دور العمليات المعرفية في اختبار الضغوط النفسية والأساليب السلوكية القائمة على اكتشاف العلاقات الوظيفية بين السلوك والمتغيرات البيئية الموجودة في البيئة من معززات أو مثيرات معاقبة وتحديد المثيرات القبلية والبعدية المرتبطة بالمشكلة أو بالموقف الضاغط.

4. **الاسترخاء:** يقوم هذا الأسلوب على مسلمة مفادها أن الاسترخاء يعمل كاستجابة مضادة للقلق، فالشخص لا يمكن أن يكون مسترخياً وقلقاً في نفس الوقت، بمعنى أن استجابة الاسترخاء تعمل على منع ظهور استجابة القلق والضغط، ومن ثم فإن تدريب الفرد على الاسترخاء يخفض من الشعور بالقلق ومن أعراض الاستثارة الفسيولوجية الناتجة عن الضغط ويقلل من درجة التوتر العضلي ويقلل من سرعة نبضات القلب ومعدل سرعة التنفس وضغط الدم، فعند الاسترخاء يندفع الدم بسهولة ويقل الضغط على الأوعية الدموية ويقل النبض كما يتم الاحتفاظ بالطاقة ويقل الإجهاد والإرهاق.

ثانياً: الدراسات السابقة

قام الباحث بالرجوع إلى الدوريات والرسائل ومحركات البحث العالمية والبحث عن الدراسات المتصلة بموضوع الدراسة، وتم ترتيب الدراسات ذات الصلة بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها وفق الترتيب الزمني من الأقدم إلى الأحدث وهي كما يأتي:

أجرى أوتروا واكسي وديلمـــاك وأهمـــت (Otrar, Eski, Dilmac, & Ahmet, 2002) دراسة عن الضغوط لدى الطلبة، وهل تختلف باختلاف الجنس وذلك على عينة مؤلفة من (332) طالبا وطالبة في مجموعة من المدارس الثانوية في ولاية كنساس، مـــنهم (166) طالبا و(166) طالبة، وقد أظهرت الدراسة أن الطلاب يواجهون ضـــغوطات فـــي الجوانـــب التالية : الاقتصادية والقلق من المستقبل والامتحانات والواجبات.

وهدفت دراسة بيرن ومازانو (Byrn & Mazanow, 2002) إلى تحديـــد مـــصادر الضغط النفسي التي تواجه المراهقين، وإلى تحديد أبرز المشاكل النفسية والجسدية التي تؤثر على حياة المراهق. تكونت عينة الدراسة من (6410) مراهقين، (516) ذكوراً(484) إناثاً، تتراوح أعمارهم بين (13 – 17) سنة من مدارس ثانوية في مدينة كـــانبيرا فـــي اســـتراليا. وأظهرت نتائج الدراسة أن من أهم مصادر الضغط النفسي التي يعاني منها المراهقـــون فـــي استراليا، القلق والتوتر والإصابة ببعض الأمراض والخوف من المستقبل.

وفي دراسة الشريف (2003) التي استهدفت التعرف على أساليب مواجهة الـــضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ–ب) لدى طلبة كلية الطب والجراحة العامة في جامعـــة ومستشفى دمشق، تكونت عينة الدراسة من (142) طبيباً متدرباً في السنة النهائية في مستشفى دمشق ، وتم الاعتماد على قائمة استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي المطورة من قبـــل لازاروس لتقييم استراتيجيات التعامل التي يستخدمها الأطباء للتعامل مع الـــضغط النفـــسي ،

بالإضافة إلى اختبار الشخصية (أ – ب) المطور من قبل الباحثة نفسها، وقد أشارت النتـــائج إلى وجود فروق في الاستراتيجيات الموظفة للتعامل مع الضغط النفسي بين الأطباء من النمط الشخصي (أ) وأقرانهم من النمط الشخصي (ب) حيث أظهر الأطباء من النمط الشخـــصي (أ) الاندفاع والتسرع والتجاهل خلال التعامل مع الضغوط النفسية، في حين أظهر الأطباء مـــن النمط الشخصي (ب) أساليب معرفية واجتماعية للتعامل مع الضغط النفسي.

وأجرت العلمي (2003) دراسة عن التوتر والضغط النفسي والاكتئاب ومهارات التكيف لدى طلبة الجامعات الفلسطينية والجامعات الأردنية، والهدف من هذا البحث هو دراسة الصحة النفسية للطلبة في الجامعات الفلسطينية والجامعات الأردنية. وقد أجريت الدراسة على 351 طالباً وطالبة منهم (156) طالباً و(195) طالبة من طلبة الجامعات الفلسطينية، و 345 طالباً وطالبة، (116) طالباً و(229) طالبة من طلبة الجامعات الأردنية. وقد اختير الطلبة من الجامعات التي ينتظمون فيها بطريقة عشوائية، واستخدمت في الدراسة عدة مقاييس منها: مقياسان للتوتر والاكتئاب، ومقياسان للضغوط النفسية ومهارات التكيف طورا من واقع مقابلات أجريت مع الطلبة، في كل من الجامعات الفلسطينية والجامعات الأردنية. ودلت نتائج الدراسة على أن هناك فروقا واضحة في الصحة النفسية لطلبة الجامعات الفلسطينية مقارنة بالصحة النفسية لطلبة الجامعات الأردنية مقيسة بمتغيرات التوتر ووصف المشاعر، ودراسة نوعية الضغوط النفسية ومهارات التكيف لكل من طلبة الجامعات الفلسطينية وطلبة الجامعات الأردنية كل على حدة، ودلت نتائج الدراسة على حصول طلبة الجامعات الفلسطينية على متوسط أعلى من متوسط الطلبة في الجامعات الأردنية على كل من مقياس التوتر، ومقياس وصف المشاعر، كما دلت على تعرض طلبة الجامعات الفلسطينية لضغوط نفسية كبيرة جدا (شديدة)، بينما كانت الضغوط النفسية متوسطة الشدة لدى طلبة الجامعات الأردنية.

أجرى ماتوسوشيما وشيومي (Matsushima & Shiom, 2003) دراسة تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات الاجتماعية وبين الضغوط النفسية البين شخصية في مرحلة المراهقة. تكونت عينة الدراسة من (180) طالبا من طلاب المرحلة الثانوية العليا الذين تم اختيارهم من عدة مدارس في مدينة طوكيو اليابانية، واستخدمت الدراسة عدة مقاييس هي: مقياس فاعلية الذات الاجتماعية، ومقياس الضغوط النفسية البين شخصية، ومقياس التوافق مع الضغوط النفسية البين شخصية.

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ترابطية سلبية بين فاعلية الذات الاجتماعية وبين الضغوط النفسية البين شخصية، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ترابطية إيجابية بين الضغوط النفسية وبين استراتيجيات التوافق المستخدمة من قبل الطلبة.

وحاول ماركوس (Marcos, 2004) إجراء دراسة حاولت التعرف على طرق التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها الطلبة اليونانيون الدارسون في المعاهد والجامعات اليونانية، في ضوء متغيرات الجنس والتخصص الأكاديمي والسنة الدراسية، واشتملت الدراسة على (648) طالباً وطالبة، وتم استخدام قائمة استراتيجيات التعامل مع الضغوط المطورة من قبل الباحث، وقد دلت النتائج على وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بين الطلبة تبعا لمتغيرات التخصص الدراسي ولصالح طلبة الكيات العلمية وتبعا لمتغير السنة الدراسية لصالح طلبة السنوات المتقدمة ولعدم وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط تبعا لمتغيرات الجنس.

وأجرى جابشوب وبوريجو وكوندوري (Gupchup, Borrego, & Kondari, 2004) دراسة تهدف إلى التعرف على ضغوط الحياة وعلاقتها بصحة الطلبة على عينة مكونة من (166) طالبا وطالبة ممن يدرسون دكتوراه الصيدلة في جامعة نيومكسيكو وذلك

باستخدام استبانه تكشف عن مستويات الضغوط التي يعاني منها هؤلاء الطلبـــة، وأظهـــرت الدراسة أن الطلبة يعانون من زيادة مستويات الضغوط ويؤثر ذلك فـــي صـــحتهم الجـــسمية والنفسية، كما أظهرت الدراسة أن الطالبات يعانين من الضغوط بشكل أعلى من الطلاب.

وفي دراسة قام بها البيبي وجبران وأبو شعالة (2005) على عينة من طلبة جامعـــة أكتوبر بمصر عددهم (141) طالبا وطالبة منهم (69) طالبا و(72) طالبة لتعرف الـــضغوط النفسية لديهم أظهرت نتائجها أن أكثر الضغوط النفسية شيوعا كانت وفق الترتيب التنـــازلي: الضغوط الدراسية، الضغوط الانفعالية، الضغوط الصحية، الضغوط الشخـــصية، الـــضغوط الاجتماعية، وأخيرا الضغوط الأسرية.

وأجرى الزعبي (2005) دراسة هدفت إلى معرفة مصادر الضغوط النفـــسية لـــدى معلمي المرحلة الثانوية لمحافظة اربد وعلاقتها بتقدير الذات، تكونت عينة الدراسة من (300) معلم ومعلمة من معلمي المرحلة الثانوية في مديرية اربد الأولى، طبق عليهم مقياسي مصادر الضغوط النفسية وتقدير الذات، وقد أظهرت النتائج أن المصادر الرئيسة للضغوط النفسية لدى المعلم كانت على الترتيب: ضغوط العمل، الضغوط المرتبطة بالدور، نظرة المعلم الشخصية إلى المهنة، سلوك التلاميذ، الضغوط المدرسية، علاقات المعلمين ببعضهم. كما كانت أبعـــاد تقدير الذات هي الذات الشخصية وأخيرا الذات المهنية. كما كان هناك علاقة ارتباطيـــه بـــين مصدر نظرة المعلم الشخصية إلى المهنة وبعد الذات المهنية.

وهدفت دراسة كيم (Kim, 2005) إلى تحديد العلاقة بين تراكم الضغوطات النفـــسية على المراهقين وسوء تكيفهم في مجتمعاتهم، تكونت عينـــة الدراســـة مـــن (215) مراهقـــاً و(236) مراهقة بمتوسط أعمار(12.7 سنة) من الصف السابع في القوقاز، استمرت الدراسة أربع سنوات، وقد تم استخدام المقابلة الشخصية عن طريق الزيارات المنزلية. أظهرت نتائج

الدراسة وجود ارتباط إيجابي بين المواقف الحياتية المجهدة، ومشاكل المراهقة العاطفية والسلوكية، وحدوث تغير في التفاعل بين المواقف الحياتية ومشاكل المراهقين تبعا لمتغير العمر، ووجود ارتباط بين العوامل الشخصية والاجتماعية لدى المراهق تختلف تبعا لمتغير الزمن.

كما وهدفت دراسة أمبرسون ووليامز (Umberson & Williams, 2005) إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية في مرحلة الطفولة والمراهقة وأثرها على نوعية الزواج. تم اختيار عينة مكونة من (1059) من الأفراد المتزوجين المشاركين في دراسة وطنية تم إجراؤها في الولايات الأمريكية المتحدة، أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق تعزى إلى العمر في أثر الضغوط النفسية في مرحلة المراهقة على مسار حياة المشاركين في هذه الدراسة، وأشارت النتائج أيضا أن أثر الضغوط النفسية في مرحلة الرشد على نوعية الزواج يعتمد بشكل كبير على التعرض للضغوط النفسية أثناء مرحلة الطفولة.

وهدفت دراسة صوالحة (2006) إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي لدى عينة من العاطلين عن العمل في الأردن في ضوء متغيرات الجنس والمؤهل العلمي ومدة البطالة، وتكونت عينة الدراسة من (305) أفراد من العاطلين عن العمل، استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية ومقياس الدعم الاجتماعي، وأظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط النفسية لدى العاطلين عن العمل اختلفت بدلالة إحصائية في ضوء متغير الجنس وكان المجال المادي من الضغوط يحتل المرتبة الأولى، كما أظهرت النتائج أن الدعم الاجتماعي المقدم من الأسرة للعاطل عن العمل كان أكثر أهمية من أبعاد الدعم الأخرى المقدمة من الأقارب أو الأصدقاء، كما بينت الدراسة أن الدعم الانفعالي المقدم من الأصدقاء للعاطل عن العمل أكثر أهمية من الدعم الانفعالي المقدم من أفراد الأسرة أو الأقارب.

وأجرت العتيبي (2007) دراسة هدفت إلى الكشف عن الضغوط النفسية، والعلاقات الاجتماعية لدى المراهقين في المدارس الخاصة المختلطة، وغير المختلطة، وتطوير برنامج يساعد في تحسين قدرة المراهق على التعامل مع الضغوط، وتنمية العلاقات الاجتماعية، تم اختيار عينة عشوائية طبقية تكونت من (669) طالباً وطالبة، أي ما نسبته (5%) من مجتمع الدارسة، وقد تم تطوير أداتين للبحث، وهما: مقياس الضغوط النفسية للمراهقين، ومقياس العلاقات الاجتماعية لدى الطلبة المراهقين في المدارس الخاصة المختلطة، وغير المختلطة. وأظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة المراهقين يتعرضون لضغوط نفسية تختلف باختلاف مصادرها. أما بالنسبة للعلاقات الاجتماعية، فقد أظهرت النتائج وجود علاقات اجتماعية لدى الطلبة المراهقين في المدارس المعنية في الدراسة.

وأجرى المطيري (2007) دراسة هدفت إلى دراسة استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية في دولة الكويت تبعا لمتغير الجنس والمعدل التراكمي والسنة الدراسية، واشتملت عينة الدراسة على (484) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية الأساسية في دولة الكويت، تم اختيارهم عشوائياً، وتم استخدام استبانة استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي المطورة لأغراض الدراسة الحالية التي اشتملت على (60) فقرة.

وقد دلت النتائج على وجود تنوع في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي حيث أظهرت النتائج وجود استخدام يتراوح ما بين المتوسط والمرتفع لاستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي التي اشتملت عليها أداة الدراسة واعتماد الطلبة على استخدام استراتيجيات المواجهة بشكل واضح وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الطلبة لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية تبعا لمتغير جنس الطالب والمعدل الأكاديمي، في حين ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الطلبة لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط

النفسية في ضوء المستوى الأكاديمي للطالب بين طلبة السنة الرابعة من جهة وطلبة السنة الأولى والثانية والثالثة من جهة أخرى ولصالح طلبة السنة الرابعة.

وقامت قرقز (2007) بدراسة هدفت إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية وتحقيق الذات لدى المراهقين، تكونت عينة الدراسة من (562) طالبا وطالبة من الصف السابع وحتى الثاني الثانوي في مدارس تربية اربد الأولى، وقد أظهرت الدراسة وجود علاقة سلبية بين درجة الضغوط النفسية ودرجة تحقيق الذات لدى المراهقين. وكانت درجة الضغوط متوسطة أما درجة تحقيق الذات مرتفعة، وعدم وجود فروق تعزى إلى متغير الجنس لكل من الضغوط النفسية وتقدير الذات.

وهدفت دراسة عبدالرزاق (2008) إلى تعرف الضغوط النفسية والأعراض الجسمية والفروق في متوسطات الأداء على أداتي الدراسة (أداة الضغوط النفسية، وأداة الأعراض الجسمية)، طبقت الأداة على عينة مكونة من (352) طالبا وطالبة من الدراسات العليا في جامعة اليرموك، وكانت أهم النتائج أن مستوى الضغوط لدى طلبة الدراسات العليا بمستوى متوسط وعدم وجود فروق تبعا لمتغير الجنس والحالة الاجتماعية والعمل. وجاء مستوى الأعراض الجسمية بمستوى منخفض. كما كانت هناك علاقة طردية بين الضغوط النفسية والأعراض الجسمية.

وأجرى أنتون، هارفي، وارد، وبنويت (Anton, Harvey, Ward, & Benoit, 2008) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين هوية الأنا وتقدير الذات والضغوط النفسية لدى طلاب المدارس الذين يعملون بدوام جزئي، تكونت عينة الدراسة من (197) طالبا وطالبة المدارس الثانوية في ولاية بنسلفانيا العاملين بدوام جزئي، وقد أشارت نتائج الدراسة

إلى وجود علاقة ترابطية سلبية بين هوية الأنا وبين النزاعات مع الآخرين، الإنهاك الانفعالي والضغوط النفسية.

وفي دراسة لأونز وشيبي وهينسل (Owens, Shippee & Hensel, 2008) هدف فيها إلى دراسة الضغوط النفسية وشرب الكحول والتحصيل الدراسي لدى مجموعة من المراهقين أثناء مسار حياتهم من دخولهم المدرسة الثانوية وحتى التخرج منها. تكونت عينة الدراسة من (856) مراهقا. أشارت نتائج الدراسة إلى زيادة في الأبعاد الانفعالية، التحصيلية، الاكتئابية المرتبطة بالضغوط النفسية في مرحلة المراهقة، كما أشارت النتائج إلى وجود ارتباط بين المجال المعرفي والاجتماعي في عملية النمو أثناء المراهقة.

أجرى روثون، هيد، كلارك، كينبرغ، كاتل، وستانسفيلد (Rothon, Head, Clark, Kineberg, Cattel & Stansfeld, 2009) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية لدى الطلاب وأدائهم الأكاديمي في امتحان نهاية المرحلة الإلزامية. تكونت عينة الدراسة من (3116) طالبا من طلاب المدرسة الثانوية في مدينة لندن، تم استخدام مقياس (STAT) لفحص الفروق في الأنواع المختلفة من الضغوط النفسية على التحصيل الأكاديمي.

أشارت نتائج الدراسة أن هناك علاقة سلبية بين الضغوط النفسية وبين الأداء الاكاديمي في امتحان المرحلة الإلزامية، كما أشارت النتائج أن انخفاض مستوى التحصيل لدى الطلاب في امتحان نهاية المرحلة الإلزامية نتيجة الضغوط النفسية يؤثر سلبا على الصحة النفسية للطلاب في مرحلة الرشد.

أجرى هوانج، وإكسيا، وسن، وهانج، ووه (Huang, Xia, Zhang & Wu, 2009) دراسة هدفت إلى الكشف عن مدى شيوع الضغوط النفسية لدى المراهقين في الصين، وهدفت

هذه الدراسة أيضاً إلى الكشف عن العوامل الديمغرافية والنفسية والاجتماعية المرتبطة بالضغوط النفسية لدى هذه الفئة، تم اختيار عينة عشوائية طبقية مكونة من (3109) من مدينة هيلونجانج شمال شرق الصين، تم قياس الضغوط النفسية باستخدام مقياس كيسلر للضغوط النفسية.

أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى المرهقين تعزى إلى العمر والمرحلة الأكاديمية، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ترابطية سالبة بين مستوى الضغوط النفسية للمراهقين في الصين وبين التحصيل الأكاديمي لديهم.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة وعلاقتها بالدراسة الحالية فنلحظ ما يأتي:

- إن معظم الدراسات السابقة بحثت في الضغوط النفسية وعلاقتها مع متغيرات أخرى مثل دراسة قرقز (2007) مع متغير تحقيق الذات، ودراسة عبدالرزاق (2008) مع متغير الأعراض الجسمية، ودراسة كيم (Kim, 2005) مع سوء التكيف، ودراسة جابشوب وبوريجو وكوندوري (Gupchup, Borrego, & Kondari, 2004) مع صحة الطلبة، وفي علاقة الضغوط النفسية مع التحصيل أجريت دراسات عدة مثل دراسة هوانج، وإكسيا، وسن، وهانج، ووه (Huang, Xia, Zhang & Wu, 2009) ودراسة لأونز وشيبي وهينسل (Owens, Shippee & Hensel, 2008).
- كان هناك بعض الدراسات التي تناولت استراتيجيات وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية ولكنها كانت في بيئات وعينات مختلفة فدراسة المطيري (2007) كانت على طلبة كلية

التربية الأساسية في دولة الكويت، ودراسة ماركوس (Marcos, 2004) كانـــت علـــى الطلبة اليونانيين الدارسين في المعاهد والجامعات اليونانية

- فنلحظ من استعراض الدراسات السابقة أن الدراسات التي تناولت أساليب واســـتراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية كانت في بيئات غير البيئة الفلسطينية وعلى عينات غير عينة المرحلة الثانوية، وهذا ما يميز دراسة الباحث عان الدراسات السابقة.

الفصل الثالث

الطريقـــة والإجـــــراءات

تضمن هذا الفصل وصفاً للطريقة والإجراءات التي اتبعها الباحـث للإجابـة عـن الأسئلة، حيث تم وصف مجتمع الدراسة وأداتها وطرق التحقق من صدقها وثباتها، ومتغيرات الدراسة والمعالجات الإحصائية التي استخدمها الباحث للوصول إلى النتائج.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الصف العاشر الثانوي فـي مـدارس مدينـة الناصرة في فلسطين للفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2010/2009م، والبالغ عددهم (1493) طالباً وطالبةً، حسب إحصائيات مكتب وزارة المعارف في بلدية الناصرة، ويـرى الباحث أن مجتمع الدراسة يتميز عن غيره من المجتمعات بالضغط الـذي يواجهـه جـراء الاحتلال، وما يترتب عليه من المشاكل النفسية مثل القدرة على التوافق مع البيئـة الجديـدة وظروف الاحتلال، والجدول (1) يوضح توزيع مجتمع الدراسة.

جدول (1)

الأعداد والنسب المئوية للطلاب مجتمع الدراسة موزعين تبعاً للمدارس والجنس

المدرسة		العدد	الجنس	العدد
حكومية	مدرسة الجليل الثانوية	391	ذكر	206
			أنثى	185
	مدرسة أورط الثانوية	246	ذكر	135
			أنثى	111
أهلية	مدرسة المطران	111	ذكر	60
			أنثى	51
	مدرسة مار يوسف	109	ذكر	56
			أنثى	53
	مدرسة فرانسيسكان	116	ذكر	49
			أنثى	67
	مدرسة الدير سامطة	97	ذكر	51
			أنثى	46
	المدرسة الإنجيلية	93	ذكر	54
			أنثى	39
	مدرسة المخلص	114	ذكر	48
			أنثى	66
	مدرسة راهبات سليزيان	67	ذكر	21
			أنثى	46
	المدرسة المعمدانية	81	ذكر	36
			أنثى	45
	مدرسة راهبات دوميسكو	68	ذكر	49
			أنثى	19
المجموع		1493		1493

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة ممثلة لمجتمع الدراسة، وبالطريقة العشوائية من أفراد المجتمع الكلي، بما نسبته (10%)، والبالغ عددهم (150) طالباً وطالبة، تم اختيارهم من طلبة الصف العاشر الثانوي في مدارس الناصرة الثانوية، حيث قام الباحث بوضع قائمة بالأسماء التي تمثل مجتمع الدراسة ثم اختيار عدد العينة بالطريقة العشوائية البسيطة، والجدول الآتي يبين عينة الدراسة حسب المتغيرات.

جدول (2)

الأعداد والنسب المئوية لعينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة (الجنس والتحصيل)

	الفئات	العدد	النسبة
الجنس	ذكر	45	%30.0
	أنثى	105	%70.0
التحصيل	متدني	22	%14.7
	متوسط	51	%34.0
	مرتفع	77	%51.3
المجموع		150	%100.0

أداة الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة استخدم في هذه الدراسة مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية الذي قام بتطويره المطيري (2007) بعد أن قام الباحث بالتعديل عليه في ضوء آراء المحكمين، وبما يناسب الفئة العمرية المستهدفة وهي المرحلة الثانوية، حيث قام المطيري (2007) بتطوير أداة لقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، وقد اشتملت أداة الدراسة للمطيري (2007) بصورتها النهائية على (60) فقرة موجهة لتقييم الاستراتيجيات

التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغط النفسي. وقد توزعت فقرات القائمة على ست استراتيجيات رئيسة :

1. استراتيجيات طلب المساعدة من الآخرين: وتقيسها الفقرات ذوات الأرقام التالية (1، 12، 25، 37، 34، 58).
2. استراتيجيات التجنب والهروب من الموقف: وتقيسها الفقرات ذوات الأرقام التالية (2، 5، 8، 9، 18، 29، 39، 49، 59).
3. استراتيجيات الاسترخاء: وتقيسها الفقرات ذوات الأرقام التالية: (4، 6، 10، 14، 16، 22، 30، 42، 47، 52).
4. الاستراتيجيات المعرفية وحل المشكلات: وتقيسها الفقرات التي تحمل الأرقام التالية (3، 7، 11، 15، 19، 28، 33، 48، 50، 53، 55، 56، 57)
5. العادات السلوكية غير الملائمة: وتقيسها الفقرات التي تحمل الأرقام التالية (13، 17، 20، 21، 23، 24، 27، 31، 32، 36، 38، 40، 41، 43، 60).
6. استراتيجيات المواجهة: وتقيسها الفقرات التي تحمل الأرقام التالية (26، 35، 44، 46، 51، 54).

وتتطلب الإجابة عن هذا المقياس وفق ما قام الباحث بتعديله أن يقرأ المفحوص كل فقرة على حدة، ويجب اختيار أحد خيارات تدريج ليكرت الرباعي، ويضع إشارة على ما يناسبه من استجابة وفق هذا التدرج.

صدق الأداة:

قام المطيري (2007) بالتأكد من صدق القائمة باستخدام صدق المحتوى وذلك من خلال عرضه بصورته الأصلية على (10) محكمين، ممن يحملون درجة الدكتوراة بالإرشاد التربوي وعلم النفس ممن يعملون في جامعة الكويت وكلية التربية الأساسية، للتأكد من ملاءمة الفقرات لأغراض الدراسة وسلامة ووضوح اللغة، وتم الاعتماد على معامل اتفاق (80%) من المحكمين على قبول الفقرة أو رفضها. وفي نهاية إجراءات الصدق تم إجراء التعديلات التالية على المقياس:

1. إعادة الصياغة اللغوية وتعديل (5) فقرات أشار (6) محكمين إلى ضرورة إعادة صياغتها.
2. حذف عدد من الفقرات (5) فقرات أشار (7) محكمين إلى ضرورة حذفها.

وفي الدراسة الحالية قام الباحث بالتحقق من صدق مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، بعرضه على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص من أعضاء هيئة التدريس في كليات التربية ومن ذوي التخصص في علم النفس، وذلك بهدف الوقوف على دلالات صدق المحتوى للأداة لتتناسب مع أغراض الدراسة وبيئتها الجديدة، وتم التحكيم وفق المعايير الآتية: ملاءمة الفقرات للمقياس، سلامة صياغة الفقرات، مدى ملاءمة الفقرات للمجالات التي أدرجت فيها، ومدى وضوح المعنى من الناحية اللغوية، وأي ملاحظات وتعديلات يرونها مناسبة وتساعد على إخراج أداة الدراسة بصورة تعمل على تحقيق أهداف الدراسة، وكانت أهم تعديلات المحكمين كما يأتي:

1. حذف بعض الفقرات لتكرارها وبعضها لعدم انتمائها بما يعادل (11) فقرة، ومن أمثلة الفقرات المحذوفة الفقرة رقم (4) ونصها "اطلب المساعدة من الآخرين" والفقرة رقم (5) ونصها "انتظر ظهور أحدهم ليساعدني"
2. التعديل على الصياغة اللغوية في الفقرات. ومن أمثلة الفقرات التي تم تعديلها الفقرة رقم (8) والتي نصها "أجلس لوحدي" ليصبح نص الفقرة (8) "اجلس لوحدي بعيداً عن المواقف الضاغطة" والفقرة رقم (9) والتي نصها "اشغل نفسي بمشاهدة التلفاز" لتصبح " أشغل نفسي بمشاهدة التلفاز كي لا أفكر بالمشكلة التي تواجهني".
3. إعادة توزيع بعض الفقرات على المجالات.

وبعد إجراء الباحث لعملية التحكيم والقيام بالتعديلات المطلوبة أصبح عدد الفقرات (55) فقرة موزعة على ستة مجالات وهي كما يأتي:

1. أسلوب طلب المساعدة من الآخرين: وتقيسها الفقرات ذوات الأرقام ما بين (1 – 4)
2. أسلوب التجنب والهروب من الموقف: وتقيسها الفقرات ذوات الأرقام ما بين (5 – 12).
3. أسلوب الاسترخاء: وتقيسها الفقرات ذوات الأرقام ما بين (13 – 21).
4. أسلوب المعرفية وحل المشكلات: وتقيسها الفقرات التي تحمل الأرقام ما بين (22 – 34).
5. أسلوب العادات السلوكية غير الملائمة: وتقيسها الفقرات التي تحمل الأرقام ما بين (35 – 48).
6. أسلوب المواجهة: وتقيسها الفقرات التي تحمل الأرقام ما بين (49 – 55).

ثبات مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية:

قام المطيري (2007) باستخراج معاملات الثبات من خلال تطبيق الاختبار وإعـــادة تطبيقه (Test Re –Test) بفاصل زمني مقداره أسبوعان على (50) طالباً وطالبة من غير عينة الدراسة، واستخرج معامل ارتباط بيرسون بين القياس الأول والثاني، والذي بلغ (0.88) للمقياس و(0.90) لبعد المواجهة و(0.88) لبعد التجاهل والتجنب و(0.92) لبعد العادات غير الملائمة و(0.91) لبعد الاستراتيجيات المعرفية و(0.85) لبعد الاسترخاء و(0.87) لبعد طلب المساعدة من الآخرين. وهي معاملات تشير إلى تمتع القائمة بمستويات ملائمة من الثبات.

وفي الدراسة الحالية قام الباحث بالتأكد من ثبات المقياس، من خلال تطبيق الأداة على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة بفاصل زمني أســبوعان بــين التطبيقــين، وذلــك باستخدام طريقة الاختبار وإعادته (Test–Retest) ثم حساب معامل ارتباط بيرسون لحساب معامل الثبات، حيث كان معامل ثبات مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ما بين القيم الآتية (0.77 – 0.84)، وللمقياس ككل كان الثبات (0.91)، كما تم حساب معامل الاتــساق الداخلي لفقرات الاستبانة بمعادلة "كرونباخ ألفا" وكان معامل الثبات لمقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية (0.73– 0.83)، وللمقياس ككل (0.86)، وهذا يدل على درجة ثبات مقبولة لأدوات الدراسة، وصلاحيتها لأغراض التطبيق.

جدول (3)

معامل الثبات باستخدام الاختبار وإعادته ومعامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا للمجالات

الأسلوب	Test-Retest	الاتساق الداخلي
أسلوب طلب المساعدة من الآخرين	0.84	0.74
أسلوب التجنب والهروب من الموقف	0.81	0.73
أسلوب الاسترخاء	0.79	0.76
الأساليب المعرفية وحل المشكلات	0.83	0.74
أسلوب العادات السيئة غير الملائمة	0.87	0.83
أسلوب المواجهة	0.77	0.81
الأداة ككل	0.91	0.86

مفتاح تصحيح أداة الدراسة:

أما فيما يتعلق بتصحيح المقياس فقد تم الاعتماد على ميزان رباعي لتصحيح الأداة يتراوح ما بين دائماً (4) درجات وغالباً (3) درجات، وأحياناً (2) درجتان، وإطلاقاً (1) درجة، وتصف الدرجات المرتفعة الأسلوب المستخدم للتعامل مع الضغوط النفسية من قبل طلبة الصف العاشر في مدينة الناصرة (عينة الدراسة)، في حين تصف الدرجات المنخفضة والتي تقترب من الدرجات الدنيا من الأداء، إلى الأسلوب الذي لا يستخدم أو يقل استخدامه مقابلة مع الأساليب التي تحصل على متوسط مرتفع. وتم تقسيم الأداء على فقرات أدوات الدراسة إلى ثلاثة مستويات وفقاً لمدى الفئة الذي يتراوح بين (1–4) على النحو الآتي:

1. المستوى المنخفض: وتتراوح درجاته بين (1– 1.33)
2. المستوى المتوسط: وتتراوح درجاته بين (1.34 – 2.67).
3. المستوى المرتفع: وتتراوح درجاته بين (2.68 – 4).

متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

المتغيرات المستقلة:

- الجنس: وله فئتان (ذكر، أنثى) .
- التحصيل: وله ثلاث فئات (مرتفع- متوسط- متدنٍ).

المتغير التابعة:

- الأساليب التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية.

إجراءات الدراسة:

لأغراض تحقيق أهداف الدراسة تمت الإجراءات وفق الخطوات الآتية:

- إعداد أداتي الدراسة بصورتهما النهائية، بعد التأكد من صدقهما وثباتهما من خلال عرضها على لجنة من المحكمين المتخصصين في علم النفس والقياس والتقويم، بالإضافة إلى تطبيقهما على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة، واستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لاستخراج دلالات صدق وثبات أداتي الدراسة.
- الحصول على كتاب تسهيل مهمة من عمادة البحث العلمي في الجامعة، موجه إلى المدارس المستهدفة بالتطبيق من أجل الحصول على البيانات اللازمة لتحقيق أهداف الدراسة.
- القيام بزيارة المدارس التي جاءت ضمن أفراد عينة الدراسة، وذلك بعد تحديد عينة الدراسة بالطريقة العشوائية، في ضوء عدد أفراد مجتمع الدراسة الكلي.

- القيام بتقديم شرح عن أهداف الدراسة وأغراضها، وبيان أن المعلومات التي سيتم الحصول عليها لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي وستعامل بسرية.
- توزيع أداتي الدراسة على أفراد العينة وإعطاؤهم الوقت الكافي في الإجابة عن فقرات الاستبيان.
- جمع البيانات والقيام بتصنيفها وتدقيقها، والتأكد من صلاحيتها لأغراض التحليل الإحصائي، ومن ثم إدخالها في ذاكرة الحاسوب، واستخدام حزمة التحليل الإحصائي الاجتماعي(SPSS) لتحليل البيانات والحصول على النتائج، ووضع التوصيات المناسبة في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج.

المعالجة الإحصائية:

للإجابة عن سؤالي الدراسة تم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

للإجابة عن السؤال الأول تم استخراج النسب المئوية لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة وترتيبها تنازلياً.

للإجابة عن السؤال الثاني تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة حسب متغير الجنس، ولبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الثنائي، كما تم استخدام طريقة شيفه لبيان الفروق الزوجية الدالة إحصائياً.

الفصل الرابـــــع

نتائـــــج الدراســـة

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة وقد حللت بيانات الدراسة باستخدام برنامج (SPSS)، وتم التوصل من خلال هذه التحليلات إلى نتائج تمكننا من الإجابة عن أسئلة الدراسة، وفيما يلي عرض لنتائج الدراسة.

نتائج السؤال الأول: "ما أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج التكرارات والنسب المئوية لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة وترتيبها تنازلياً، جدول (4).

جدول (4)

النسب المئوية لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة مرتبة تنازليا

الرتبة	الرقم	المجال	النسبة المئوية	الدرجة
1	6	أسلوب المواجهة	0.694	الأولى
2	4	الأساليب المعرفية وحل المشكلات	0.659	الثانية
3	1	أسلوب طلب المساعدة من الآخرين	0.570	الثالثة
4	2	أسلوب التجنب والهروب من المواقف	0.570	الرابعة
5	5	أسلوب العادات السيئة غير الملائمة	0.559	الخامسة
6	3	أسلوب الاسترخاء	0.524	السادسة

يبين الجدول (4) التكرارات والنسب المئوية لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة، حيث جاء أسلوب المواجهة بأعلى نسبة مئوية بلغت (0.694)، وجاءت في المرتبة الثانية الأساليب المعرفية وحل المشكلات بنسبة مئوية بلغت (0.659)، وجاء في المرتبة الثالثة أسلوب طلب المساعدة من الآخرين وأسلوب التجنب والهروب من المواقف بنسبة مئوية بلغت (0.570) لكلا الأسلوبين، بينما جاء أسلوب الاسترخاء في المرتبة الأخيرة بنسبة مئوية بلغت (0.524).

نتائج السؤال الثاني: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة تعزى إلى الجنس أو التحصيل؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة حسب متغيري الجنس التحصيل الدراسي، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة حسب متغيري الجنس التحصيل الدراسي

الأساليب	المعدل	ذكور			إناث			المجوع		
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
أسلوب طلب المساعدة من الآخرين	متدنٍ	2.13	.41	6	2.27	.64	16	2.23	.58	22
	متوسط	2.18	.57	15	2.43	.59	36	2.36	.59	51
	مرتفع	2.32	.61	24	2.46	.53	53	2.42	.56	77
	المجموع	2.25	.57	45	2.42	.57	105	2.37	.57	150
أسلوب التجنب والهروب من الموقف	متدنٍ	2.06	.54	6	2.16	.79	16	2.14	.72	22
	متوسط	2.28	.60	15	2.32	.55	36	2.31	.56	51
	مرتفع	2.07	.57	24	2.12	.50	53	2.11	.52	77
	المجموع	2.14	.57	45	2.20	.57	105	2.18	.57	150
أسلوب الاسترخاء	متدنٍ	2.63	.36	6	2.81	.66	16	2.76	.59	22
	متوسط	2.50	.38	15	2.50	.52	36	2.50	.48	51
	مرتفع	2.37	.52	24	2.65	.51	53	2.56	.53	77
	المجموع	2.45	.46	45	2.62	.54	105	2.57	.52	150
الأساليب المعرفية وحل المشكلات	متدنٍ	2.72	.51	6	2.98	.72	16	2.91	.67	22
	متوسط	2.89	.57	15	2.96	.53	36	2.94	.54	51
	مرتفع	3.33	1.01	24	3.30	.48	53	3.31	.68	77
	المجموع	3.10	.85	45	3.14	.56	105	3.13	.66	150
أسلوب العادات السيئة غير الملائمة	متدنٍ	2.36	.55	6	2.18	.71	16	2.23	.67	22
	متوسط	1.94	.55	15	1.91	.48	36	1.92	.50	51
	مرتفع	1.79	.54	24	1.66	.50	53	1.70	.51	77
	المجموع	1.91	.57	45	1.83	.56	105	1.85	.56	150
أسلوب المواجهة	متدنٍ	2.74	.67	6	2.97	1.03	16	2.91	.94	22
	متوسط	3.10	.48	15	2.92	.66	36	2.97	.62	51
	مرتفع	2.83	.63	24	2.99	.69	53	2.94	.67	77
	المجموع	2.90	.59	45	2.96	.73	105	2.94	.69	150

يبين الجدول (5) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بسبب اختلاف فئات متغيري الجنس (ذكور، إناث) والتحصيل الدراسي (متدنٍ، متوسط، مرتفع)، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الثنائي حسب الجـــدول (6).

جدول (6)

تحليل التباين التنائي لأثر الجنس والتحصيل الدراسي والتفاعل بينهما على أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة

المصدر	الأسلوب	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الجنس	أسلوب طلب المساعدة من الآخرين	.711	1	.711	2.186	.141
	أسلوب التجنب والهروب من الموقف	.100	1	.100	.306	.581
	أسلوب الاسترخاء	.552	1	.552	2.073	.152
	الأساليب المعرفية وحل المشكلات	.233	1	.233	.569	.452
	أسلوب العادات السيئة غير الملائمة	.282	1	.282	.991	.321
	أسلوب المواجهة	.124	1	.124	.253	.616
التحصيل	أسلوب طلب المساعدة من الآخرين	.575	2	.288	.885	.415
	أسلوب التجنب والهروب من الموقف	1.085	2	.543	1.664	.193
	أسلوب الاسترخاء	.670	2	.335	1.257	.288
	الأساليب المعرفية وحل المشكلات	5.419	2	2.709	6.627	.002
	أسلوب العادات السيئة غير الملائمة	4.334	2	2.167	7.613	.001
	أسلوب المواجهة	.370	2	.185	.377	.686
الجنس * التحصيل	أسلوب طلب المساعدة من الآخرين	.087	2	.044	.134	.875
	أسلوب التجنب والهروب من الموقف	.011	2	.006	.017	.983
	أسلوب الاسترخاء	.550	2	.275	1.033	.359
	الأساليب المعرفية وحل المشكلات	.293	2	.146	.358	.700
	أسلوب العادات السيئة غير الملائمة	.097	2	.049	.171	.843
	أسلوب المواجهة	.908	2	.454	.926	.399

الخطأ	أسلوب طلب المساعدة من الآخرين	46.814	144	.325		
	أسلوب التجنب والهروب من الموقف	46.954	144	.326		
	أسلوب الاسترخاء	38.362	144	.266		
	الأساليب المعرفية وحل المشكلات	58.876	144	.409		
	أسلوب العادات السيئة غير الملائمة	40.990	144	.285		
	أسلوب المواجهة	70.592	144	.490		
الكلي	أسلوب طلب المساعدة من الآخرين	48.462	149			
	أسلوب التجنب والهروب من الموقف	48.326	149			
	أسلوب الاسترخاء	40.890	149			
	الأساليب المعرفية وحل المشكلات	64.668	149			
	أسلوب العادات السيئة غير الملائمة	46.588	149			
	أسلوب المواجهة	71.665	149			

يتبين من الجدول (6):

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى إلى أثر الجنس في جميع الأساليب.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى إلى أثر التحصيل في جميع الأساليب باستثناء والأساليب المعرفية وحل المشكلات وأسلوب العادات السيئة غير الملائمة. ولبيان الفروق الزوجية الدالة إحصائيا بين المتوسطات الحسابية تم استخدام المقارنات البعدية بطريقة شفيه كما هو مبين في الجدول (7).

جدول (7)

المقارنات البعدية بطريقة شفية لأثر التحصيل الدراسي على الأساليب المعرفية وحل المشكلات و أسلوب العادات السيئة غير الملائمة

		المتوسط الحسابي	متدني	متوسط	مرتفع
الأساليب المعرفية وحل المشكلات	متدني	2.91			
	متوسط	2.94	.04		
	مرتفع	3.31	*.41	*.37	
أسلوب العادات السيئة غير الملائمة	متدني	2.23			
	متوسط	1.92	.31		
	مرتفع	1.70	*.53	.22	

* **دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).**

يتبين من الجدول (7) الآتي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) بين ذوي التحصيل المرتفع من جهة وبين كل من ذوي التحصيل المتدني والمتوسط من جهة أخرى وكانت الفروق لصالح ذوي التحصيل المرتفع في الأساليب المعرفية وحل المشكلات.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) بين ذوي التحصيل المتدني وبين ذوي التحصيل المرتفع وكانت الفروق لصالح ذوي التحصيل المتدني في أسلوب العادات السيئة غير الملائمة.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

في ضوء مشكلة الدراسة التي تهدف إلى الكشف عن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة. وبناء على ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج، تم في هذا الفصل مناقشة النتائج، وتوجيه الدراسات السابقة فيما يتفق أو يختلف مع نتائج الدراسة الحالية، وأخيراً اقتراح بعض التوصيات في ضوء النتائج، التي تمت مناقشتها تبعاً لأسئلة الدراسة.

مناقشة نتائج السؤال الأول: "ما أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة؟"

أظهرت النتائج المتعلقة بهذا السؤال مجئ أسلوب المواجهة بأعلى نسبة مئوية، وجاءت في المرتبة الثانية الأساليب المعرفية وحل المشكلات، وجاء في المرتبة الثالثة أسلوب طلب المساعدة من الآخرين وأسلوب التجنب والهروب من المواقف لكلا الأسلوبين، بينما جاء أسلوب الاسترخاء في المرتبة الأخيرة.

تتفق نتائج هذا السؤال مع نتائج دراسة الشريف (2003) التي أشارت إلى وجود فروق في الاستراتيجيات الموظفة للتعامل مع الضغط النفسي بين الأطباء من النمط الشخصي (أ) واقرأنهم من النمط الشخصي (ب) حيث أظهر الأطباء من النمط الشخصي (أ) الاندفاع والتسرع والتجاهل خلال التعامل مع الضغوط النفسية، في حين أظهر الأطباء من النمط الشخصي (ب) أساليب معرفية واجتماعية للتعامل مع الضغط النفسي. كما اتفقت نتائج هذا

السؤال مع نتائج دراسة المطيري (2007) التي كشفت عن اعتماد الطلبة على استخدام استراتيجيات المواجهة بشكل واضح.

ويشير أسلوب المواجهة إلى استخدام الطلبة عينة الدراسة لأساليب تعتمد على مواجهة الضغوط النفسية وعدم الفرار منها أو إهمالها، حيث إن الطلبة مستعدون نفسياً لتوجيه جميع طاقاتهم الجسمية والعقلية والعاطفية لمجابهة الموقف الضاغط للتخلص منه. وقد يعزى مجيء أسلوب المواجهة بالمرتبة الأولى إلى طبيعة المرحلة الثانوية وما يمتاز به الطلبة في هذه المرحلة من اعتزاز بأنفسهم وتقدير لذواتهم، كما أن هذه الفترة العمرية يمتاز بها الأفراد بانفعالات حادة وظهور نزعات الاستقلال، مما يجعلهم يستخدمون أسلوب المواجهة كأسلوب لمجابهة الضغوط النفسية والتخلص من الموقف الضاغط. كما قد يعزى هذا إلى أسلوب التنشئة الأسرية فقد يتلقى معظم الطلبة تربية أسرية تشجعهم على الاستقلالية ومجابهة الظروف الحياتية وعدم الهروب منها أو الاستسلام لها وبخاصة أن البيئة الاجتماعية والسياسية التي يعيشها الطلبة عينة الدراسة متشابهة، وخبراتهم الحياتية ومعايشتهم لضغوط الاحتلال قد تكون علمتهم مجابهة الحياة والضغوط النفسية المختلفة، واستخدام أسلوب حل المشكلات والأساليب المعرفية للتخلص من المواقف الضاغطة.

وقد يعزى مجئ أسلوب الاسترخاء بالمرتبة الأخيرة إلى طبيعة المرحلة الثانوية وهي مرحلة المراهقة، حيث يتسم الطالب في هذه المرحلة بالعنفوان والتمرد ويناسب سمات هذه المرحلة استخدام أساليب أخرى غير الاسترخاء مثل المواجهة وحل المشكلات وغيرها، لذا جاء هذا الأسلوب بالمرتبة الأخيرة. كما أن الخبرات الحياتية التي مر بها الطلاب نتيجة للضغوط النفسية جراء الاحتلال الإسرائيلي قد تكون علمتهم أن أفضل الأساليب للتخلص من المواقف الضاغطة إتباع أساليب حل المشكلات ومواجهة الموقف الضاغط، لأن السكون

والراحة والاسترخاء قد لا تفيد، ولكنها قد تستخدم كمرحلة تمهيدية لمواجهة الموقف واستخدام الأساليب المعرفية وحل المشكلات للتخلص من الضغوط النفسية.

مناقشة نتائج السؤال الثاني: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة تعزى إلى الجنس أو التحصيل أو التفاعل بينهما؟"

أظهرت النتائج المتعلقة بهذا السؤال للمتغير الأول وهو الجنس عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى أثره على جميع أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

وتتفق نتائج هذا السؤال مع نتائج دراسة ماركوس (Marcos, 2004) ونتائج دراسة المطيري (2007)، إذ أظهرت نتائج تلك الدراسات عدم وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط تبعا لمتغير الجنس.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى تشابه المعاملة الوالديه التي يتلقاها الذكر والإناث مما يعطيهم نفس القدر من التنشئة الأسرية، والتي لها أثر كبير في اختيار الطالب لنوع الأسلوب للتعامل مع الضغوط النفسية، كما أن الخبرات التي يمر بها الذكر والأنثى متقاربة فكلاهما يحظى بنفس الرعاية الاجتماعية وله قدر متساو من الحرية والاستقلالية، كما أن التعليم واحد ولا فرق فيه بين الذكر والأنثى، فالتعليم حق عام للذكر والأنثى ولا فرق في الخبرات التعليمية التي يتلقاها كل منهما، كما أن المرأة أصبحت تقاسم الرجل في جميع شؤون الحياة، فكل هذا جعل الفروق تقل بين الذكر والأنثى في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، حيث إن أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعتمد بشكل مباشر على خبرة الفرد وأسلوب التنشئة الأسرية والاجتماعية والمدرسية التي يمر بها الفرد ويتلقاها في البيت والمجتمع والمدرسة.

كما أظهرت النتائج المتعلقة بهذا السؤال للمتغير الثاني وهو التحصيل عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى أثره في جميع الأساليب التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية، باستثناء مجال الأساليب المعرفية وحل المشكلات، التي وجد فيها فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي التحصيل المرتفع من جهة وبين ذوي التحصيل المتدني والمتوسط من جهة أخرى وكانت الفروق لصالح ذوي التحصيل المرتفع في الأساليب المعرفية وحل المشكلات. أما مجال أسلوب العادات السيئة غير الملائمة، حيث وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي التحصيل المتدني وبين ذوي التحصيل المرتفع وكانت الفروق لصالح ذوي التحصيل المتدني في أسلوب العادات السيئة غير الملائمة.

واتفقت نتائج هذا السؤال في عدم وجود فروق في بعض المجالات تعزى إلى التحصيل مع نتائج دراسة المطيري (2007)، إذ أظهرت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الطلبة لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية تبعا لمتغير المعدل الأكاديمي.

في حين اختلفت نتائج الدراسة الحالية في وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير المعدل في مجال الأساليب المعرفية وحل المشكلات لصالح المستوى المرتفع، ومجال استخدام أسلوب العادات السلوكية غير الملائمة لصالح التحصيل المتدني، مع نتائج دراسة المطيري (2007). إذ أظهرت عدم وجود فروق تعزى إلى التحصيل على جميع مجالات الاستبانة.

وتعد هذه النتيجة طبيعية حيث إن الأسلوب المعرفي وحل المشكلات يتناسب أكثر مع الطلبة ذوي التحصيل المرتفع، وذلك لأن الطلبة ذوي التحصيل المرتفع عادة ما يتسمون بقدرة أعلى على حل المشكلات فهم يوظفون الخبرات التربوية والمعرفية التي اكتسبوها من خلال

تحصيلهم الدراسي وتفاعلهم مع المناهج الدراسية في مواجهة المواقف الضاغطة والـتخلص منها.

كما أن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لذوي التحصيل المتدني في ممارسة أسلوب العادات السيئة غير الملائمة للتخلص من الضغوط النفسية يعد نتيجة منطقية، لأن الطلبة من ذوي التحصيل المتدني عادة ما يتسمون بالعدوانية والسلوكات السيئة غير الملائمة، كما قد تعزى هذه النتيجة إلى أن الطلبة ذوي التحصيل المتدني يتعرضون لخبرات وظروف مؤلمة تمس ذاتهم، كونهم من ذوي التحصيل المتدني مما يدفعهم للتعبير عن أنفسهم أو تقدير ذاتهم من خلال إتباعهم سلوكات عدوانية وممارسات سيئة، مما تتحول إلى طريقة وأسلوب حياة يتبعه هذا الطالب للتخلص من ضغوطه النفسية، فيلجأ إلى الممارسات السيئة مثل التدخين والعدوان وغيرها للتخلص من المواقف الضاغطة.

توصيات الدراسة:

يوصي الباحث في ضوء ما توصلت إليه الدراسة بما يأتي:

1. اهتمام المرشد التربوي بالبرامج الإرشادية التي تقوم على الأساليب المعرفية وحل المشكلات في التخلص من الضغوط النفسية لدى جميع الطلبة ذوي التحصيل المرتفع والمتدني.
2. أظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة ذوي التحصيل المتدني يستخدمون العادات السلوكية غير الملائمة للتعامل مع الضغوط النفسية، لذا لا بد من تركيز المرشد التربوي على الاهتمام بالطلاب ذوي التحصيل المتدني في برامجهم الإرشادية، وإرشادهم إلى

أساليب أفضل في التعامل مع الضغوط النفسية مثل المواجهة وحل المشكلات وطلب المساعدة من الآخرين.

3. تحفيز الطلبة على استخدام أساليب التعامل مع الضغوط النفسية التي تتناسب مع طبيعتهم وشخصيتهم وطبيعة الموقف. والتي لها أثر إيجابي في التخلص من الضغوط النفسية.
4. إجراء المزيد من الدراسات النفسية في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية في بيئات أخرى وعلى عينات مختلفة.
5. إجراء المزيد من الدراسات النفسية في أثر بعض المتغيرات على أساليب تعامل المراهقين مع الضغوط النفسية مثل المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة ومستوى الذكاء العام والانفعالي وغيرها.

قائمة المراجع

المراجع العربية:

الإمام، محمد والخواجات، عبد الفتاح. (2005). **الضغوط النفسية وعلاقتها بأنماط الغزو السببي التحصيلي لدى الطلبة الموهوبين في مدرسة اليوبيل**، الدراسات العلمية المحكمة، المؤتمر العلمي الرابع لرعاية الموهوبين المتفوقين، الأردن، عمان.

البيبي، فاطمة وجبران، صالحة وأبو شعالة، وداد. (2004). الضغوط النفسية الشائعة لدى طلبة جامعة السابع من أكتوبر بمصر، استرجع بتاريخ 2009 من. www.Elssafa.com

الحربي، ماطر بن عواد. (2002). **مقارنة مستويات الضغط النفسي والقلق ونمط السلوك (أ) لدى الإداريين وغير الإداريين في مديريات الشؤون الصحية بالمدينة الشرقية في المملكة العربية السعودية**. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.

الحسناوي، علي. (2006). **الضغط النفسي**. شبكة النبأ المعلوماتية (on line) متوفر:www.annabaa.org/nbanews/56/104.htm.

حسين، طه عبدالعظيم وحسين، سلامة عبدالعظيم. (2006). **استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية**. عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.

رمضان، هالة. (2004). **الاستجابة للضغوط البيئية لدى عينة من الأطفال المقيمين بالقرب من الطرق السريعة**، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، مصر.

الزعبي، نزار محمد. (2005). مصادر الضغوط النفسية لـدى معلمـي المرحلـة الثانويـة لمحافظة اربد وعلاقتها بتقدير الذات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد.

الشريف، ليلى. (2003). **أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ-ب) لدى أطباء الجراحة القلبية والعصبية والعامة**. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق، دمشق.

شيخاني، سمير. (2003). **الضغط النفسي: طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتيـة، المـداواة**، بيروت: دار الفكر العربي.

صوالحة، علاء محمد. (2006). **الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي لدى عينة من العاطلين عن العمل في الأردن في ضوء بعض المتغيرات**. رسالة ماجستير غيـر منـشورة، جامعة اليرموك، اربد.

ضمرة، جلال وعشا، انتصار وأبو عميرة، عريب. (2006). **تعديل الـسلوك**. عمـان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

عبد الخالق، احمد وساهر، جمال والعملة، خليـل. (1998). سـلوك الـنمط الشخـصية (ا) وعلاقته بأبعاد الشخصية. **مجلة العلوم الاجتماعية**. 3، ص 124-139.

عبد المعطي، حسن مصطفى. (1992). ضغوط أحداث الحياة وعلاقتهـا بالـصحة النفـسية وبعض متغيرات الشخصية. **مجلة كلية التربية**، جامعة الزقازيق، 19(27). 35- 60

عبدالرزاق، رنا فهمي. (2008). **الضغوط النفسية والأعراض الجسمي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد.

عبيد، ماجدة بهاء. (2008). **الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية**. عمـــان: دار صفاء.

العتيبي، نسرين عارف. (2007). **الضغوط النفسية والعلاقات الاجتماعية لدى المراهقين في المدارس الخاصة المختلطة، وغير المختلطة في محافظة العاصمة، تطوير برنـــامج للتعامل مع الضغوط النفسية وتنمية العلاقات الاجتماعية**. أطروحة دكتوراه، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن.

العلمي، دلال سعد الدين. (2003). **التوتر والضغط النفسي والاكتئاب ومهارات التكيف لدى طلبة الجامعات الفلسطينية والجامعات الأردنية**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن.

غرايبة، مريم محمد. (2002). **الضغوط النفسية لدى آباء وأمهات مرضى التلاســيميا فـــي شمال الأردن**. رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، الأردن، اربد.

فايد، حسين. (1998). الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضـــغوط الحيـــاة المرتفعة والأعراض الاكتئابية. **مجلة دراسات نفسية**، 8(2)، 100-191.

قرقز، إباء محمود. (2007). **الضغوط النفسية وعلاقتها بتحقيق الذات لدى المراهقين فـــي مدينة اربد**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد.

المشعان، عويد. (2004). الضغوط النفسية، النماذج التطبيقية ومهارات المواجهة من أجـــل النجاح. الكويت: مكتبة دار العروبة.

المطارنة، خولة محمد زايد. (2000). **العلاقة بـــين الـــضغوط النفـــسية، والتمـــرد لـــدى المراهقين، وأثر كل من صفهم وجنسهم، والمستوى التعليمي لوالديهم فـــي ذلـــك**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة. الكرك، الأردن.

المطيري، احمد مغيران. (2007). **استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية في دولة الكويت جامعة**. رسالة ماجستير غير منشورة، عمان العربية للدراسات العليا، الأردن، عمان.

موسوي، حسن. (1998). الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية، **المجلة التربوية**، 12 (47) ، 35-60.

ناصر، لميس يوسف. (1995). **الضغط النفسي عند الكبار العاملين والمتقاعدين**. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.

ياسين، نوال عبد اللطيف. (2001). **الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أطفال المقابر**، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، مصر.

المراجع الأجنبية:

Anton, F; Harvey, S; Ward, S & Benoit, E. (2008). Ego- identity, self esteem and psychological stress in adolescents who attend school and work part time. ***Individual differences research***, 6 (4), 245- 252.

Barkhuizen, N; Rothman, S. (2008). ***Occupational stress of academic staff in south African higher education institutions***. South African journal of psychology, 38 (2), 321- 336.

Byrn, M, & Mazanow, I. (2002). Sources of stress in Australian adolescents: Factor structure and stability over time, ***School of Psychology,*** the Australian National University, Australia.

Calderson, Rose, M & Greenberg, M. (1999) Stress and Coping in Hearing Mothers of Children with Hearing Loss: Factors Affecting Mothers and Child Adjustment***. American Journal of the Deaf***, 144, (1), 7-18.

Compas, C & Redund, G. (2005***). Coping into stress: Implication for Prevention intervention with adolescent***, The prevention Researches, The American Institute of Stress.

Cox, T. & Ferguson, E. (1991). Individual Differences in Stress and Coping. In: L. Carry, Cooper and Roy Payne. **Personality and Stress: Individual Differences in the Stress Process**. John Wilson and Sons. Chi Chester.

Endler, S; & Parker, D. (1999)***. Coping Inventory for Stressful situation (CISS)*** Multi – Health System Inc ,Toronto.

Frank, A. (2001)***. Stress and health***. http \\www.comcnet .Columbia .edu\texts \guide \hmg 40-0008.html.

Gilbert ,N; & Morawski, C. (2005). Stress Coping for Elementary School Children: A Case for Including Lifestyle, ***The journal of Individual Psychology**,* 61, 314-238.

Gupchup, G; Borrego, M; & Konduri. A. (2004). The impact of student life stress or health related quality of life among doctor of pharmacy student. ***College of clinical psychology*, **6 (50), 973- 972.

Hellrigel, D; Slocum, j & woodman, R. (2001**). *Organizational behavior***. 9[TH] ed, me grow hill publishing Canada.

Huang, J; Xia, W; Sun, C, Zhang, H; Wu, L. (2009). Psychological distress and its correlates in Chinese adolescents. ***Australian & New Zealand journal of psychiatry***, 43 (7), 647- 681.

Kim, J. (2005)**. *Interconnected accumulation of life stresses and adolescent Maladjustment***, The Prevention Researches.

Lovallo, R. (1997). ***Stress and health: psychological interactions***. United kingdom: London. sage publication

Magaya, L,. Asner, K & Schreiber, B. (2005) Stress and coping strategies among Zimbabwean adolescents, ***British Journal of Educational Psychology*** , 75, 661–671.

Marcos, R. (2004). ***Coping with stressors among Greek university students in light some variable*** .http:\\www. counseling .students .edu\research \stress \coping .htm.

Matsushima, R & Schiomi, K. (2003). Social self – efficacy and interpersonal stress in adolescence. ***Social behavior and personality,*** 31 (4), 323- 332.

Nolan , D & Tyler ,P. (1995). Measurement tool for assessing stress among mental health nurses *,**the journal of Nursing standard*** ,9.9-36.

Otrar, M,. Eksi, H & Dilmac. A. (2002). The sources stress, coping and psychological well- bing among Turkic and relative societies. ***theory & practices.*** **2** (2), 501- 507.

Owens, J,. Shippee, D & Hensel, J. (2008). Emotional distress, drinking, and academic achievement across the adolescent life course**.** ***Journal of youth adolescence***, 37, 1242- 1256.

Rothon, C; Head, J; Clark, C; Kleinberg, F; Cattel, V & Stanafeld, S. (2009). The impact of psychological distress on the educational achievement of adolescents at the end of compulsory education. ***Social psychiatry & psychiatric epidemiology***. 44, (5), 421- 427.

Sarafino, E. (1990). ***Psychology: Biopsychic social interaction***, New York: pleunumpress.

Schafer, W. (1992). ***Stress management for wellness***: new york: Harcourt braee Jovanovich college publisher. Adjustment and growth: alife approach. Boston ally and bacon.

Sturt, T. (2001)**. *Stress and coping Resources*** : Theory and Review :httpuser page .Fu-berlin. de\health \Poland .htm. www. Apahelpcenter. Org.

Umberson, D,. Williams, K. (2005) Stress in childhood and adulthood: effect on marital quality over time**. *Journal of marriage and family,*** 67, 1332- 1347.

ملحق رقم (1)

مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية بصورته النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي الطالب/ الطالبة:

تحية طيبة وبعد،،،

يقوم الباحث صهيب دخان بإجراء دراسة حول الأساليب التي يستخدمها طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة للتعامل مع الضغوط النفسية، حيث تعكس فقرات المقياس أسلوب تعاملك مع الضغوط النفسية.

أرجو التفضل بالإجابة عن جميع فقرات المقياس المرفقة، وذلك بوضع إشارة (√) عند الجزء الذي ترونه يتناسب مع أسلوب تعاملكم مع الضغط النفسي، حيث لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، ولما كانت الدراسة لأغراض البحث العلمي فقط، أرجو عدم ذكر الاسم، لأن الهدف هو توفير بيانات عامة.

كما أرجو أن أذكركم بتعبئة المعلومات العامة المذكورة أدناه.

الجنس : طالب طالبة

المعدل: (اقل من 65%) (66-80%) (81% فما فوق).

ولكم جزيل الشكر

الباحث: صهيب دخان

مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية

الرقم	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	إطلاقاً
تتناول الفقرات الآتية أساليب تستخدمها عندما تواجهك مواقف ضاغطة، حدد درجة انطباق كل منها عليك، فأنت عندما تواجه مشكلة ما فإنك تقوم بـــ:					
1.	اطلب المساعدة من صديقي المقرب.				
2.	الجأ لشخص متخصص لطلب المساعدة				
3.	أطلب المساعدة من أي شخص.				
4.	الجأ إلى احد الأفراد الموثوقين لمساعدتي (الأم، الأب، الصديق.الخ)				
5.	اخرج وابتعد بالسيارة أو عن المكان الذي حدثت فيـــه المشكلة.				
6.	أقول لنفسي إن الموقف لا يستحق كل هذا الاهتمام.				
7.	أتجنب مواجهة المشكلة التي تواجهني.				
8.	اجلس لوحدي بعيداً عن المواقف الضاغطة.				
9.	اشغل نفسي بمشاهدة التلفاز كي لا أفكر بالمشكلة التي توجهني.				
10.	اذهب للنوم لأريـــح نفـــسي مـــن التفكيـــر بالمـــشكلة الضاغطة.				
11.	ابتعد عن المكان الذي حدث فيه الموقف الضاغط				
12.	اشغل نفسي بأي عمل آخر كي لا أفكر بالمشكلة.				
13.	أبحث عن مكان لأسترخي فيه.				
14.	استمع إلى الموسيقى.				
15.	اذهب للصلاة.				
16.	اذهب إلى المشي قليلاً.				
17.	أقوم ببعض التمرينات الرياضية.				
18.	أتنفس نفسا عميقا.				
19.	أتوجه إلى لآخذ قسطٍ من الراحة				
20.	أقوم ببعض التمارين والألعاب الرياضية				
21.	أتخيل موقفـــــاً محبباً لذاتي.				
22.	أفكر بأسباب المشكلة واضع خطة للحل.				

إطلاقاً	أحياناً	غالباً	دائماً	العبارة	الرقم
تتناول الفقرات الآتية أساليب تستخدمها عندما تواجهك مواقف ضاغطة، حدد درجة انطباق كل منها عليك، فأنت عندما تواجه مشكلة ما فإنك تقوم بــ:					
				احل المشكلة في مخيلتي.	.23
				أضع حلولاً مقترحة للمشكلة وأرجح أقواها.	.24
				أقدم تفسيراً لما حدث.	.25
				أتقبل الأمر الواقع وأبحث عن الحلول.	.26
				أضع خطة للتعامل مع الموقف.	.27
				أجمع المعلومات حول الموقف (لماذا، كيــف، متــى، أين) حدث الموقف.	.28
				أفكر بأنني تعلمت خبرات جديدة.	.29
				انظر إلى الجوانب الايجابية للموقف.	.30
				أفكر بصوت مسموع.	.31
				أفكر بالمشكلة حتى أجد الحل المناسب.	.32
				أفكر بالمشكلة من وجهات نظر مختلفة.	.33
				أفكر بأنني استطيع الحصول على نتائج أفضل بالمرات القادمة.	.34
				أتناول الطعام بشراهة.	.35
				أكون عدوانياً ومهاجماً.	.36
				اشعر بالذنب وألوم ذاتي.	.37
				أقوم بإيذاء ذاتي مثل شد الشعر أو قضم الأظافر.	.38
				اشعر بالخوف.	.39
				أقوم بأي رد فعل يخطر على بالي.	.40
				اسب واشتم من تسبب بمشكلتي.	.41
				أفكر بالهرب من حياتي الحالية.	.42
				أمزق واتلف أشيائي الخاصة.	.43
				اشغل نفسي بالتدخين.	.44
				الجأ للكذب حتى اخلص نفسي من المشكلة.	.45
				اشعر بان مشكلتي هي نهاية العالم.	.46

الرقم	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	إطلاقاً
تتناول الفقرات الآتية أساليب تستخدمها عندما تواجهك مواقف ضاغطة، حدد درجة انطباق كل منها عليك، فأنت عندما تواجه مشكلة ما فإنك تقوم بـــ:					
.47	ابدأ بالبكاء واستسلم للمشكلة.				
.48	أتناول الأدوية المهدئة للأعصاب.				
.49	أحاول استغلال طاقاتي في التعامل مع الموقف.				
.50	أفكر بأن علىَ أن ابذل جهداً اكبر في مواجهته.				
.51	أقول لنفسي بأنني نجحت بالتعامل مع مواقف أصـــعب بالماضي.				
.52	أحاول بذل جهدا اكبر في مواجهة المواقف الضاغطة.				
.53	أحاول استعادة توازني وهدوئي.				
.54	أشجع نفسي كي لا أشعر بالخوف إثناء الموقف.				
.55	اعبر عن مشاعري بشكل ملائـــم، بحيـــث لا يلحـــق الضرر بالآخرين.				

ملحق رقم (2)

قائمة بأسماء محكمين الأدوات

الرقم	الاسم	التخصص	الجامعة
.1	أ. د احمد عواد	تربية خاصة	جامعة عمان العربية
.2	د. فؤاد الخوالدة	تربية خاصة	جامعة عمان العربية
.3	د. فتحي جروان	تربية موهوبين	جامعة عمان العربية
.4	د. عماد سمعان	قياس وتقويم	جامعة عمان العربية
.5	د. صالح محمد احمد	علم نفس تربوي	جامعة عمان العربية
.6	د. سهير التل	تربية خاصة	جامعة عمان العربية
.7	د. رائدة جريسات	تربية خاصة	جامعة عمان العربية
.8	د. احمد الكيلاني	مناهج وطرق تدريس	جامعة عمان العربية
.9	د. احمد الشيخ	إرشاد نفسي	جامعة عمان الأهلية
.10	د. نعمان النتشة	علم النفس التربوي	جامعة عمان الأهلية

ملحق رقم (3)

كتاب تسهيل مهمة من جامعة عمان العربية للدراسات العليا



جامعة عمان العربيـة للدراسات العليا

Amman Arab University For Graduate Studies

السيدة سامية بصول المحترم
مديرة قسم المعارف/ بلدية الناصرة
الناصرة – فلسطين

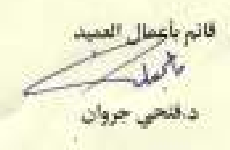
التاريخ:2009/12/12

تحية طيبة وبعد،

يقوم الطالب صهيب عادل دخان ، المسجل في برنامج الماجستير تخصص(علم النفس التربوي) بدراسة حول " أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة (فلسطين) وتتضمن رسالة الطالب قيامه بتوزيع استبانات على طلاب المرحلة الثانوية في مدارس الثانوية في مدينة الناصرة ، وذلك استكمالا لمتطلبات درجة الماجستير ، ارجو التكرم بتسهيل مهمة الطالب المذكورة.

وتفضلوا بقبول فائق الإحترام،

قائم بأعمال العميد



د.فتحي جروان



ملحق رقم (4)

كتاب تسهيل مهمة من بلدية مدينة الناصرة



Nazareth Municipality
Director General Office

עיריית נצרת
לשכת מנכ״ל העירייה

بلدية الناصرة
مكتب مدير عام البلدية

9/2/2010

حضرة
أ.د. محمد نزيه حمدي المحترم
كلية التربية وعلم النفس
جامعة عمان العربية للدراسات العليا
الأردن

تحية طيبة وبعد ،

الموضوع : استبانه بحث في موضوع علم النفس التربوي للطالب صهيب دخان .

الطالب صهيب دخان من سكان مدينة الناصرة ، قام بتطبيق استبانة البحث العلمي في الموضوع، تحت عنوان : "اساليب التعامل مع الضغوط النفسية" ، على طلاب وطالبات مدرسة الجليل الثانوية البلدية في مدينة الناصرة . وقد تحققت من الأمر شفوياً وكتابة من مدير المدرسة الاستاذ فيصل طه الذي يؤكد في رسالته قيام الطالب بذلك (مرفق).

باحترام
راجي منصور
مدير عام البلدية

ص.ب. 31 ميكود
ת.ד. 31 מיקוד 16100
P.O.b. 31 Code 16100
04 - 6459207